COLECȚIA
PSIHOTERAPIA
ORTODOXĂ

DMITRY SEMENIK

Cum să biruim frica

bilizare, și că tocmai acesta este și terenul pe care, aflându-l pregătit, ogorât de strădaniile noastre, să poată veni harul lui Dumnezeu spre a plini toate cele pe care noi nu le putem face. Așa să ne ajute Dumnezeu!

Traducătorul

Din partea autorului

Oamenii se lovesc în viață de tot felul de frici. Dacă frica sănătoasă se dovedește a fi un avertisment binevenit, prin care omului să i se atragă atenția cu privire la oarecare acțiuni care se pot dovedi primejdioase pentru el (și adesea nedespărțite de păcat), frica patologică este pur și simplu o caznă. Iar astfel de oameni care pătimesc din pricina unei frici – de cele mai multe ori mai chinuitoare decât însăși primejdia – în zilele noastre nu sunt deloc puțini. Dar, ca orice zbatere, frica patologică nu este pe de-a-ntregul fără rost. Ea vine să semnalizeze anumite dezechilibre care s-au produs în viața sufletească și duhovnicească a omului. Și, ca atare, poate deveni stimulul care să declanșeze acel proces prin care el să se trezească, să se dumirească, să înțeleagă ce se petrece cu sufletul său și să pornească în felul acesta pe drumul îmbunătățirii de sine, pentru ca astfel să poată birui frica.

Cartea de față încearcă să dezbată această problematică a fricii, aducând la îndemâna cititorului o serie de măsuri ce pot fi luate pentru a o înfrunta cu folos. În cuprinsul ei am adus rezultatele pe care le-am socotit cele mai bune, laolaltă cu înțelepciunea de viață dătătoare a Ortodoxiei, atât în încercarea de a pătrunde cât mai corect în această problematică, cât și în cea de a afla mijloacele de a o birui. Și ne-am străduit să facem acest lucru într-un chip ușor accesibil și acelora dintre noi care nu au o viață ancorată în Biserică. Pentru că experiența noastră ne-a arătat că omul, cu cât are mai puțină credință, cu atât suferă mai mult din pricina fricilor, motiv pentru care am pus la îndemâna tuturor această încercare de a înțelege atât natura fricilor, cât și căile de a ne tămădui de acestea.

Volumul de față este alcătuit pe baza materialelor luate de pe site-ul nostru, Победишь.ру (wwww.pobedish.ru), site care se adresează persoanelor care suferă din pricina întristării, a deznădejdii, a fricilor și a lipsei oricărei dorințe de a mai trăi.

1.

Biruirea fricilor printr-o conduită pro-socială

DIALOG CU PSIHOLOGUL
ALEXANDRU KOLMANOVSKI

– Există oare frici pe care le-am putea socoti ca făcând parte din alcătuirea firească a vieții omului?

– Fără îndoială. Frica este o importantă însușire cu caracter adaptativ. Mulțumită ei orice ființă, și omul și necuvântătoarele, se ferește de primejdie.

– Dar cum să-ți dai seama că frica ce te-a cuprins a început deja să se dezvolte în mod patologic? Să presupunem că omul și-a luat un credit și, la un moment dat, se întrezărește posibilitatea de a-și pierde serviciul. Cu alte cuvinte, există un risc real, anume că e foarte posibil ca omul să aibă probleme cu achitarea banilor împrumu-

tați, că nu va mai avea din ce să-și întrețină familia etc. În această situație, unul e mai mult sau mai puțin liniștit, dar altul e de-a dreptul nevrotic.

– O astfel de situație ar îngrijora pe oricare dintre noi. Dar ceea ce socotim a fi normalitate este situația în care omul se va gândi la o ieșire din problemă, va alege din mai multe variante, va construi diferite ipoteze, reușind să se detașeze pentru câteva momente de toată această „gândirologie", atunci când realizează că ea nu este una foarte actuală, în sensul acesta: „Acum e seară. E sâmbătă seara. Iar eu oricum nu pot să fac nimic. Acum pur și simplu mă uit la un film cu prietenii, sau mă joc cu copilul, sau sap un răzor."

Iar această frică devine în mod evident patologică atunci când nu cedează în nici un fel de împrejurări, nici chiar atunci când nu apare deloc ca soluția momentului pentru ieșirea din impas.

– Adică lucrul cel mai de seamă este posibilitatea de a ne putea detașa de frică?

– Posibilitatea de a ne gestiona stările.

– Haideți să subliniem care sunt acele însușiri ale omului, acele caracteristici, sau cauze, prin care un om, mai mult decât un altul, este predispus spre frică.

– Omul este cumva predispus a se alarma mai mult atunci când el însuși simte că ceva nu este în regulă cu el, atunci când ceva nu merge bine, când i se pare că e neadecvat, când e lipsit de perspectivă. Dacă el în mod inconștient, instinctiv, se așteaptă să fie judecat, să fie prins cu vreo nedreptate, cu vreo nereușită. Iar psihicul nostru este astfel construit că el nu simte teamă pentru orice fel de învinuire, ci numai pentru cele pentru care lui i se pare că există un fundament. Dacă întrebi un profesor de matematică: „Ai învățat tabla înmulțirii?", el, zâmbind, va spune: „Știi, mi se pare că am fost bolnav în acel semestru." Dar dacă e să-l întrebi pe copilul corigent, el se va înroși instantaneu de rușine.

– Acesta este principiul general prin care se explică creșterea gradului de alarmare, apariția stării de îngrijorare, de neliniște, relativ la orice tip de situație din viața omului?

– Da, principiul general valabil. Măsura fricii și a neliniștii pe care diversele împrejurări le trezesc în noi depinde de măsura în care omul își este suficient sieși, de ocupația lui, de măsura în care se percepe pozitiv din punct de vedere social.

– În ce chip ar trebui ca omul să se schimbe pentru a se izbăvi de frici și de neliniști și, în același timp, să devină mai rezistent la frică?

– Este de trebuință să devină mai „pozitiv", să devină mai „confortabil" pentru ceilalți, adică să iasă în întâmpinarea celorlalți. Cu cât frica este mai aprigă, cu atât mai simple sunt mecanismele de salvare, adică: să cedezi locul în metrou, să dai întâietate cuiva, să faci cuiva un compliment (dar real, nu formal), să te oferi să cari sacoșa cuiva. Ajută

în aceste cazuri, chiar dacă e greu de crezut, cele mai simple, cele mai banale forme de a te implica în viața oamenilor.

– Pot fi și astfel de situații în care omul se socotește pe sine cu totul în regulă, să se perceapă pe sine pozitiv din punct de vedere social, de-a dreptul un om cumsecade și, în același timp, să simtă frică?

– Da. La tot pasul! Dar aceasta nu înseamnă că omul are o falsă imagine despre sine. Oamenii, în majoritatea lor, se socotesc a fi buni, cumsecade, chiar și cei care nouă nu ni se par deloc a fi. Acesta este un foarte bun exemplu al netemeiniciei chipului în care suntem obișnuiți a ne privi pe noi înșine: „Da-s om bun!"

Fără îndoială că aceasta nu înseamnă că de acum, în orice împrejurare, trebuie, cu bună știință, să ne socotim a fi de nimic, nu! – dar pentru stabilitatea noastră este de dorit să nu ne bizuim pe cine știe ce închipuiri dulcege, ci pe anumiți indicatori obiectivi. Cel mai simplu dintre aceștia: măsura în care omul participă la viața celorlalți, măsura deschiderii sale. Care este reacția mea la greșeala celuilalt, la faptul că e un om anapoda: Îl ocărăsc, îi pun o etichetă, sau îl compătimesc? Și nu are nici o importanță care este motivul pentru care eu îl cert pe om, important este doar faptul că o fac. Nu e important pentru ce anume îl ajut eu pe om, important este că o fac.

Pentru a putea fi mai rezistenți, pentru ca stresul să nu ne mai dărâme cu totul, pentru ca genunchii să ne tremure totuși într-o măsură mai mică când stăm și ne uităm la televizor, pentru a ne acoperi într-o mai mică măsură de

sudoare rece din pricina frământărilor și a agitației, este neapărat necesar să ne exersăm această capacitate de a ne implica, de a ne face părtași la viața celorlalți. Este mecanismul fiziologic de funcționare a psihicului nostru.

– Terapia prin artă – ce părere aveți despre posibilitatea vindecării de frică cu ajutorul acesteia?

– Aceasta este ceea ce se numește vindecare a simptomelor. Adică prin aceasta se aduce o ușurare în ceea ce privește manifestarea simptomelor, fără a vindeca însăși boala. Este ca și o cârjă, ca ghipsul. Ajută la ieșirea din episodul acut. Terapia prin artă îl poate ajuta pe om să-și schimbe starea emoțională, dar nu și stilul său de viață. Iar pentru o corecție de perspectivă a vieții este nevoie tocmai de cea din urmă.

– Dumneavoastră ați lucrat în „punctele fierbinți de conflict", acolo probabil că foarte mulți oameni au pătimit de frică. Ce metode ați folosit în acele cazuri?

– Între altele și art-terapia. De altfel eu, în general, mă folosesc foarte mult de această metodă, de terapia prin desen și prin teatru. Pentru copiii care au suferit fiind luați ostatici, sau care au fost implicați în acte de terorism, sau care au fost martorii pierderii celor dragi, ori a căror viață a fost amenințată etc., este nevoie mai întâi de toate de metode de desensibilizare. Astfel că facem împreună desene care îi arată pe ei înfrângându-i pe teroriști, pe bandiți. Prin aceasta episodul acut trece încetul cu încetul, trec durerile de cap, coșmarurile.

Dar, pentru corectarea de perspectivă, facem și altceva cu acești adolescenți sau copii, anume: îi punem în situația în care ei să vină în ajutorul altor copii. De pildă mergem cu ei în excursii, în care să poarte de grijă unor copii mai mici decât ei, sau de copii cu deficiențe. Iar aceasta, cu adevărat, le crește capacitatea de rezistență.

– A desena o victorie pe care copilul o are asupra terorișstilor este potrivit atunci când trauma s-a produs în trecut și acum este nevoie de vindecare, iar nu atunci când trebuie să-l ajuți pe om să sufere mai puțin de frică în viitor?

– Da, cu totul adevărat. Atunci când trebuie să vindeci tulburările cauzate de stresul posttraumatic.

– Dar în privința oamenilor care trec, sau au trecut, prin anumite situații de război, funcționează aceeași tehnică a participării, a purtării de grijă de alții, această conduită pro-socială, cum am numit-o?

– Da. Iată de pildă un copil care se teme foarte tare de întuneric sau de singurătate. Iar în viața lui de zi cu zi, presupunem că aceste împrejurări sunt uneori inevitabile: a fost nevoie ca părinții să iasă din casă, iar el nu poate suporta aceasta. În acest caz, pe copil îl poate ajuta următoarea „abordare": să iei orice fel de jucărioară moale și să o mângâi. Iar dacă jucărioară nu este, orice ne vine la îndemână: perniță, un creion... „El e ursulețul și tare îi e frică să rămână singur, se teme că dincolo de perdele se ascunde cineva. Haide, liniștește-l tu!" Și copilul începe și-l îmbunează: „Hai, uite, sunt cu tine și eu nu las pe nimeni să te necăjească. Dacă vrei, acum dau perdeaua la o parte și o să vezi că nu-i nimeni acolo!" Iar aceasta, pentru copil, schimbă situația în mod fundamental, aproape instantaneu el începe să se simtă mult mai încrezător în sine și mai puternic.

– Dar cu adulții cum ați lucrat pe această problemă a fricilor?

– Întocmai. Cu adulții e încă mai ușor pentru că ei sunt „gazdele" propriilor circumstanțe și situații. Doar că acolo trebuie să adaugi, iată ce: la formarea rezistenței omului adult în fața fricilor, a stresurilor, se vădește nu doar conduita pro-socială pe care o poate avea într-un anumit moment, ci și nivelul său educațional, bagajul cultural pe care îl are.

Oamenii, pe care viața cumva i-a împiedicat să se dezvolte mai mult, sunt mult mai susceptibili a fi dărâmați de situațiile de stres. Oricât de neașteptat ar fi acest fapt, trebuie spus că unele dintre victimele cele mai expuse, din punct de vedere psihologic, traumelor de pe urma actelor de terorism ale fracțiunilor naționaliste, sunt femeile casnice. Și nu puține sunt aceste cazuri. Acestora viața nu le-a îngăduit să se formeze foarte mult. Iar ele au neapărată trebuință de a-și plini această „lipsă de vitamine", „avitaminoză emoțională".

Cum se face aceasta, care sunt cele dintâi măsuri care se cer a fi luate? A începe, oricum ar fi, să învețe, fără pretenția că aceasta se va constitui într-o eventuală profesie,

ci să învețe pur și simplu pentru a-și tonifica creierul. De preferat este ca efortul să fie de tip intelectual, și nu dansuri. Iar dintre cele dintâi, adevăratele „perne de oxigen" sunt învățarea matematicilor și a limbilor străine.

– Dar în ce chip dezvoltarea intelectuală favorizează formarea rezistenței omului în fața fricilor?

– Iată cum: cu cât universul cunoașterii este mai strâmt, cu cât mai puține sunt situațiile în care omul se poate imagina pe sine, fie aceasta și numai la nivelul unei experiențe pe care să o fi căpătat citind, sau pe care să și-o întemeieze pe experiența altor oameni, cu atât mai înfricoșătoare va fi reprezentarea pe care și-o va face cu privire la situațiile prevăzute și neprevăzute cu care inerent se confruntă.

Iată de pildă, militarii. Ei sunt foarte bine adaptați unui tip de interacțiune caracterizată printr-o oarecare duritate, strictețe, dar destul de puțin adaptați la ceea ce presupune o oarecare subțirime, delicatețe, liniște, spațiu, unde se întâlnește un mai mare grad de variație. Or, cu cât este mai larg orizontul omului, cu atât acesta este mai plastic. Îi vine mai ușor să se adapteze noilor situații, noilor interlocutori, este mai rezistent.

– Există ideea conform căreia orice frică are de fapt la bază frica de moarte. Sunteți de acord cu această părere?

– Să spunem astfel: aproape orice frică are în cele din urmă la bază prejudicierea organismului la nivel biologic. Frica de a fi pedepsit: o să mă muște, o să mă bată, o să-mi

ia mâncarea, o să mă izgonească într-un loc primejdios, înfricoșător. Poate chiar mă vor omorî.

– Dar nu există vreo metodă de lucru care să țintească anume această frică de moarte?

– Din nou, trebuie spus, frica de moarte este și ea un lucru normal și de neînlocuit. Dar și ea poate fi mai mică sau mai mare, depinzând de măsura în care omul este împlinit, realizat. Atunci când omul se simte în derivă, gândul la moarte naște în el nu doar frică, ci de-a dreptul panică. Fără îndoială că acest gând nu-i e nimănui drag, dar cu cât omul este mai împlinit (ceea ce nicidecum nu este același lucru cu a fi un om „de succes"!), cu atât mai liniștit se raportează la această perspectivă, care este una de neocolit. Sentimentul împlinirii de sine nu îl eliberează pe om de frica morții, dar îi micșorează substanțial ascuțimea.

– Dar oare nu se poate ca omul să se simtă împlinit, să se simtă realizat, fără a avea o deschidere către ceilalți? De pildă, adesea un bărbat vede realizarea de sine constând în succesul pe care îl are la serviciu, iar femeia, în familie și cu copiii...

– Adeseori aceasta și înseamnă o conduită pro-socială. Până acum noi am vorbit despre cele mai simple forme ale ei, dar fără să le epuizăm astfel pe toate cele pe care aceasta le-ar putea îmbrăca. Profesionalismul este una dintre cele mai de seamă. Căci ce înseamnă de fapt până la urmă acest comportament pro-social, fără numai a te putea face folositor oamenilor?

Este cu totul altceva atunci când apare un surogat al ideii de „comportament pro-social", și aceasta este înlocuită cu cea de „succes". Acesta, spre deosebire de cel dintâi, este în primul rând ceva ce omul face numai pentru sine. Și nu e greu de înțeles faptul că cele două concepte s-au substituit unul altuia atunci când un om, realizat din punct de vedere profesional, este totuși insuportabil pentru cei din familia sa. În aceste cazuri, din nefericire nu rare, agitația, neliniștea omului ating cote destul de înalte, iar fricile și tensiunile îl năpădesc necontenit.

– Necunoscutul, incertitudinea față de cele ce vor să fie intensifică frica?

– Da. Necunoscutul sperie.

– Să presupunem că este război. Omul nu a trecut niciodată prin aceste împrejurări specifice războiului și, firește, nu știe ce are să fie, nu știe cum să reacționeze. Sau omul se teme să nu-și piardă serviciul, să rămână fără bani. „Cum să mă port, cum să acționez într-o situație imprevizibilă?" Ce puteți spune în acest caz din perspectiva legăturii dintre frică și necunoscut? Poate fi omul ajutat să-și biruiască frica, sfătuindu-l să-și pună ordine în acțiuni?

– Fără îndoială! E bine să știi cum să acționezi într-o situație sau alta, să-ți pregătești niște variante și să faci o predicție de comportament. Cu cât omul se străduiește să-și planifice într-o oarecare măsură viața, ziua care îi stă înainte, săptămâna, luna, anul etc., cu atât mai puțină neliniște va trăi.

– Lucrați cu astfel de oameni care se tem să iasă pe stradă, să vorbească cu alți oameni? Sau aceste situații țin mai degrabă de domeniul psihiatric?

– Nu, nu! Mie nu mi se pare deloc că aceste situații ar ține de domeniul psihiatric. Lucrez cu astfel de oameni: ei sunt de altfel eroii discuției pe care tocmai am purtat-o noi acum. Tot ceea ce am spus mai sus se referă și la ei. Frica de imaginea-gândul propriei nimicnicii, frica de a nu fi nimănui de trebuință – le avem cu toții, numai că în afară îmbracă forme diferite, astfel încât unul se teme să călătorească cu anumite mijloace de transport, altul se teme de foc, al treilea de întuneric, al patrulea de oameni necunoscuți ș.a.m.d.

– Dar dacă aceștia vor face un efort de voință: nemaibăgând de seamă propria frică, să călătorească totuși cu mijloacele de transport, să vorbească cu oameni etc. – aceasta nu i-ar ajuta?

– Eu nu cred în eficacitatea unor asemenea strădanii.

– Adică, a spune omului, așa cum se întâmplă adesea, când acesta s-a închis în cameră și nu mai vrea să iasă: „ieși la oameni!" și nu „ieși să-i ajuți pe oameni!" va fi în zadar și incorect?

– Categoric! În general, încercarea de a-l aduce pe om în simțire ar trebui să înceapă nu cu „lecții despre rostul unei vieți sănătoase", nu cu încercarea de a-l târî pe om afară din ascunzătoarea lui, ascunzătoare în care a intrat de frică. Ci mai întâi trebuie să intri cu el în ascun-

zătoarea lui și acolo să-l „îmblânzești", să-l convingi de lipsa primejdiei unei relații, relație mai înainte de toate cu dumneavoastră, apoi cu ceilalți care doresc să-i fie alături. Trebuie pur și simplu să petreci timp cu el, să te uiți cu el la seriale, să vorbiți vrute și nevrute despre lucrurile care îi par lui interesante etc. Să stai cu el la o ceașcă de ceai, să mănânci cu el sandviciuri. Și nu să-l asaltezi cu sfaturi, fie ele alcătuite din cele mai bune doriri. Trebuie să-l îmblânzești și să aștepți până când el însuși îți va cere un sfat.

– Dat fiind că frica într-un atare caz a ajuns să îmbrace o formă extremă, se poate oare vorbi acolo de o formă maximă a egoismului? Cu alte cuvinte adică, omul nu dăruiește nimic celor din jurul lui...

– Da. Numai că mai potrivit ar fi să nu numim aceasta „egoism", ci „neparticipare". Mie acest cuvânt mi se pare că ilustrează întocmai situația. Deși, firește, aici sunt subiectiv.

– Ce determină participarea sau neparticiparea unui om la o relație cu celălalt?

– Prezența sau lipsa unor resurse lăuntrice. Participarea este o caracteristică biologică a ființelor organizate din punct de vedere social, caracteristică pe care o avem genetic. Ea reprezintă pur și simplu un ansamblu de însușiri necesare supraviețuirii unei populații, caracteristici prin care aceasta este capabilă de susținerea unor relații de reciprocitate. Se poate vorbi nu despre participare sau neparticipare, ci despre comportament lipsit sau nu de conținut.

Ce este acela un comportament plin de conținut? Iată, un individ vede că un altul a căzut. Iar a-l ridica sau a-l ajuta să se ridice este reacția la cele petrecute, pe care o numim plină de conținut. Aici nu e cazul de a vorbi despre nici un fel de altruism, moralitate etc. Și în ce situații ființa, fie ea animal, fie om, nu are o asemenea reacție? Când resursele respective sunt epuizate, când ei, fie fizic îi este greu să ridice pe cineva, fie psihic, dacă nu este vorba despre o cădere fizică, ci despre starea rea a cuiva.

– Un exemplu de negativism social ar fi infractorul. Fără milă nedreptățește și pradă oameni, în loc să-i ajute să se „ridice". Probabil un astfel de om ar trebui expus fricilor și neliniștilor, iar aceasta nu în mică măsură?

– Fără îndoială!

2.

La baza oricărei frici stă frica de moarte

DIALOG CU ELENA ORESTOVA,
DOCTOR ÎN PSIHOLOGIE

– Care este cauza comună a tuturor stărilor de frică?

– Psihologia de factură existențialistă socotește că în om există niște sentimente de bază; unul dintre acestea este și frica de moarte. Frica de moarte este inerentă tuturor oamenilor, numai că unii au lucrat puțin și au acceptat faptul că este un lucru inevitabil, în vreme ce alții, într-un fel sau altul, se străduiesc parcă să alunge din viața lor această chestiune. Cu atât mai mult cu cât toată cultura zilelor noastre nu face decât să favorizeze această încercare a omului de a nu se gândi la faptul că moartea există, că mai există și o altă stare a omului, că sunt stări de boală, de singurătate, de greu...

Foarte des, noi nu conștientizăm că ne e frică de moarte. Aceasta, frica de moarte, se poate „închipa" în cele mai diverse feluri. De pildă în aceea că omului îi este groază să traverseze drumul, în claustrofobii, în frica de a merge cu metroul ori a folosi liftul. Unii oameni sunt gata să alerge pe scări până la al unsprezecelea etaj – pentru ei a intra în lift este de neconceput, dar și în oricare alt spațiu închis. În adâncul fricii tuturor stă de fapt frica de moarte.

Cum spunea Seneca: „Pentru a învăța să trăiești frumos, trebuie să înveți mai întâi să mori frumos." Înspăimântător îi e să trăiască numai aceluia căruia îi este înfricoșător să moară. Numai atunci când, într-un fel sau altul, se izbăvește de frica de moarte, omului nu i se mai pare înspăimântător să trăiască.

Așa cum îmi spunea unul dintre pacienții mei cu care lucrez acum: „Nu simt nici un fel de plinătate a vieții, mi-e groaznic de plictisitor să trăiesc, iar să mor, îngrozitor de frică." Adică: nici viața nu și-o simte, nu o trăiește, îi e groază să facă și cel mai mic pas în viață, și în același timp îi e și cumplit de frică să se gândească la moarte.

– Înseamnă că, pentru a ieși din această stare grea a lucrurilor, este de trebuință să biruim frica de moarte?

– Da.

– Dar pe ce te poți baza pentru a izbuti să faci acest lucru, de vreme ce, pentru om, ideea morții așa ar și trebui să fie, înfricoșătoare?

– A muri este cu atât mai înfricoșător cu cât criteriul calității vieții omului se întemeiază mai mult pe principiul plăcerii. Plăcerea este caracteristica tinereții și stării de sănătate a omului, de altfel și este socotită ca indicator al acestora. În general se încearcă cu osârdie să i se abată tot mai mult omului gândul de la ideea de bătrânețe. Sunt prezentate peste tot „mătușici" de 50 de ani, care însă arată și se îmbracă asemenea unor copile, și pretutindeni se socotește că aceasta este o mare biruință a culturii noastre de acum. Aceasta nu arată altceva, fără numai nivelul obștesc al fricii de moarte și care îmbracă de acum un soi de haină așa-zis „culturală": oamenilor le este frică de bătrânețe pentru că aceasta îi face să se simtă în mod vădit mai aproape de moarte, iar moartea este atât de îngrozitoare...

Când, de fapt, moartea în sine nu are nimic îngrozitor, există bătrâneți minunate și morți minunate. Amintiți-vă de Ana Ahmatova, ce bătrânică minunată! Sunt oameni care ne pot fi adevărate pilde despre cum se cade să fim atunci când vom îmbătrâni. Da, nu mai suntem tineri, nu mai putem sări coarda, dar până la urmă oare chiar trebuie să țopăim o viață întreagă? Sunt și alte bucurii pe care începi să le prețuiești numai atunci când ești pregătit pentru asta...

Poate că începutul în biruirea fricii de moarte se face atunci când omul se oprește pentru un minut și începe să cugete la toate acestea.

S-au scris cărți foarte interesante despre această cultură a morții. Se pare că, pe vremea când cultura morții nu

fusese încă scoasă din cultura vieții, oamenii nu se temeau să moară. Pur și simplu înțelegeau că moartea nu este decât o etapă a vieții prin care trebuie să trecem cu toții și că dincolo de ea începe o altă viață. Ce este aici așa de înfricoșător? De ce nu ne e frică să trecem din bucătărie în cameră? De ce nu ne e frică să ieșim din casă pe stradă? În cazul morții, frica vine din faptul că nu știm exact ce ne așteaptă dincolo, dar știm că ceva este acolo și că viața nu se sfârșește.

Numai agnosticismul și viața trăită după principiul plăcerii au adus oamenii, iată, la această obștească frică de moarte, care, la rândul ei, aduce după sine frica de a trăi. Precum și substituirea plinătății vieții cu cine știe ce surogate, cu viața virtuală în care trăiesc mulți dintre noi.

– Înseamnă că trebuie să ne obișnuim cu iminența bătrâneții și a morții? Cu faptul că acestea sunt inevitabile, normale, firești?

– Omul nu trebuie să se obișnuiască doar cu ideea bătrâneții și a morții. În general, cel mai important obiectiv al său este acela de a se împăca cu întreaga sa viață, așa cum e ea. Așa cum s-a născut – fie blond, fie brunet, cu nasul cârn sau acvilin, gras sau slab. Că nu s-a născut în familia regilor Angliei, ci în familia unor medici din orășelul Ijevsk. Și așa mai departe. De îndată ce omul primește toate cele care i se întâmplă atât lui, cât și în jurul său, nu o să mai simtă nevoia să fugă de propria viață. Primește tot ceea ce trebuie să se petreacă cu el.

Dar această sarcină este cu anevoie de împlinit, oamenii s-au dezvățat să primească cele pe care viața li le pune înainte și sunt gata oricând să se refugieze într-o lume virtuală. Cu ce este primejdioasă această lume virtuală? Este primejdioasă tocmai prin aceea că omul refuză să trăiască în realitate, îi este frică de această realitate, îi e frică până și să se gândească la ea, și astfel fuge în lumea virtuală și trăiește acolo. Iar acolo i se pare că este și el erou, că biruiește orice, că împușcă pe toată lumea...

– Între altele, toți acești eroi ai lumii virtuale sunt nemuritori...

– Fără îndoială! În lumea virtuală totul este fără de moarte și te poți oricând întoarce la cele ce au fost. Iar adevărul este că nici una dintre lumile acestea virtuale nu se poate asemăna nici pe departe cu viața cea adevărată. Viața adevărată este atât de plină de bucurie și de frumusețe, iar moartea de altfel atât de bună, atunci când și viața a fost bună, fiind chiar un lucru minunat atunci când omul a trăit frumos...

Iată, o să vă spun câteva cuvinte despre un om deosebit, este vorba despre Frederica de Graaf, cea care de mulți ani lucrează la Hospice, cu oameni aflați în pragul morții. Noi am vorbit mult despre felurile atât de diferite în care mor oamenii. Cum este o moarte frumoasă, cum e una urâtă. Frumos mor oamenii care și-au împlinit viața, care nu sunt apăsați de povara vinovăției.

La bolnavii de cancer în ultimul stadiu, durerile sunt foarte mari. Și se pare că durerea nu cedează la administrarea calmantelor în cazul acelora dintre oameni care nu vor cu nici un chip să moară. Și invers, aproape nu au dureri sau, dacă sunt, cedează foarte ușor prin administrarea calmantelor, aceia dintre oameni care s-au împăciuit atât cu cele ale vieții, cât și cu cele ale morții.

Mai mult decât atât, sunt cunoscute cazuri de oameni credincioși care au murit fără nici un fel de durere în condițiile în care au suferit înfricoșătoare forme de cancer. Așa de pildă a fost un nevoitor din Caucaz, părintele Paisie, care a murit în urmă cu câțiva ani. Îl durea capul. L-a durut o zi, două, trei, și a coborât în cele din urmă la Suhumi, i-au făcut investigații și i-au găsit cancer la creier cu metastaze multiple. Iar el se plângea numai că îl doare capul și că doarme rău. A mai trăit după aceasta încă zece zile, iar dureri nu a mai avut deloc.

Ce vreau să spun este că pentru omul care primește toate cele câte viața i le așterne înainte și care nu se înfricoșează de venirea morții, trecerea îi este adesea ușoară și pașnică.

– Sfinții Părinți spun că frica de moarte e semnul unor păcate pentru care omul nu s-a căit. Înseamnă aceasta oare că singură credința nu este îndestulătoare pentru a birui frica de moarte?

– Credința este și ea în funcție de om. Și tot în funcție de om este întărită prin fapte. Principalul criteriu după care poți recunoaște corectitudinea faptelor este acceptarea de sine, acceptarea vieții, acceptarea a tot ceea ce viața ne pune înainte. Iar aceasta nu este doar credință în Dum-

nezeu, ci cu mult mai mult decât atât: aceasta este încrederea în Dumnezeu. Încrederea că tot ceea ce se petrece cu tine este spre binele tău.

Este o povestire minunată a Sfântului Siluan, nevoitorul de la Athos din veacul al XX-lea, simplu țăran rus, care din tinerețe a luat asupra sa chipul cel îngeresc al monahilor la Sfântul Munte și care a fost de curând canonizat. Nu redau ad-litteram cuvintele lui, dar sensul era acesta: „Cât de bine trăiește fiul împărătesc, el nu are trebuință să se îngrijoreze de nimic, el îl are ca tată pe împărat, trăiește în palatele împărătești, toți îi fac pe plac, toate cele pe care și le dorește i se împlinesc pe dată. Iată dar, dacă omul ar avea încredere în Dumnezeu, s-ar simți și el negreșit fiu împărătesc. În vreme ce noi ne simțim fii vitregi".

Dacă omul este așa, dar la biserică nu merge, înseamnă că, pur și simplu, el nu s-a cunoscut încă pe sine cu adevărat. Omul are încredere în ceea ce i se întâmplă. Cui îi încredințează aceasta? Tatălui! De aceea, din experiența pe care o am pot spune că oamenii care au acest sentiment al deplinei acceptări de sine și acceptări a celorlalți, fără excepție, mai devreme sau mai târziu ajung să intre în viața Bisericii.

– Dacă ne referim la intrarea omului în viața bisericească drept un pas important spre biruirea fricii, ce spuneți atunci despre acest lucru, care în Biserică se socotește a fi chiar de dorit și care se cheamă „frica de Dumnezeu"?

– O, dar frica de Dumnezeu este un lucru neobișnuit de dătător de bucurie! Dacă este să-L privim pe Domnul ca pe Cineva Care caută neîncetat să ne certe, să ne pedepsească și Care are nevoie ca noi să împlinim niște îndatoriri cu totul peste puteri, atunci firește că nu îți vine deloc să mergi la biserică. Și nici nu ai de ce să te mai duci acolo dacă așa socotești că stau lucrurile, că oricum nu o să iasă nimic în felul acesta. Pentru că Domnul tocmai asta NU este. Ci El e dragoste atotcuprinzătoare, deplină. El numai aceasta și caută: ce să ne facă mai bun. Dacă noi am avea vedere duhovnicească, am observa de câte ori pe zi ne ia Dumnezeu în brațe și ne scapă de una și de alta, ne ocrotește de tot felul de năpaste, ne ferește, ne acoperă.

Mi s-a întâmplat în viață ceva legat de un om foarte apropiat mie. Pe vremea când abia începuseră să tragă clopotul cel mare din Kremlin, cel numit „Ivan cel Mare", l-au chemat acolo ca și clopotar. Aceasta se petrecea cândva prin anii '90. El a luat binecuvântare de la duhovnic și s-a dus, măcar că nu se pricepea să tragă clopotele. Și acolo sus, limba celui mai mare clopot i-a strivit mâna. Bineînțeles că au venit numaidecât de la Centrul de Traumatologie; a fost protezat, pentru că oasele nu fuseseră numai rupte, ci zdrobite. A fost rău, a fost dureros, a fost greu. Două luni a stat la spital și cârtea: „Dar eu sunt un om cumsecade, merg la biserică, mă împărtășesc, fac fapte bune, pentru ce mi-a făcut mie Dumnezeu una ca asta?"

Și, când a ieșit din spital, a devenit cu totul limpede că Dumnezeu nu îi făcuse câtuși de puțin „una ca asta". Domnul l-a „ascuns" în spital, l-a constrâns să treacă prin niște momente pentru a se cunoaște cu adevărat pe sine și

l-a ferit de lucruri cu adevărat grele, lucruri care s-au petrecut atât în jurul lui, cât și la serviciul la care lucra. În felul acesta Domnul i-a salvat viața, i-a salvat mintea, l-a salvat cu totul, aș zice. Și a mai făcut și să cunoască un număr imens de oameni minunați.

Ce este frica de Dumnezeu? Cu toții știm ce înseamnă să-ți iubești mama sau copilul, sau soțul, sau soția. Vrei să îi aduci mereu bucurie celui pe care îl iubești, să-l faci să se simtă mulțumit, iar de la el știi că te iubește, că îți dă o „bomboană". Aceasta este frica de Dumnezeu, frica de a nu-L mâhni pe Cel iubit.

– Adică această frică are cu totul alt sens, ea nu-l face pe om fricos, laș?

– Această frică îl face pe om bărbătos pentru că el simte că are o putere neobișnuită. Și se simte în cele din urmă un om liber.

Acum sunt atât de puțini oamenii liberi... Cel mai adesea oamenii trebuie să facă ce vor alții. Aceasta se leagă de complexul de vinovăție, pe care mulți dintre noi îl avem. Fie și într-o foarte mică măsură, dar îl avem. Atunci când omul nu poate spune „nu", spune că face un lucru, deși de fapt nu ar vrea deloc să-l facă. Atunci când omul începe să simtă că are putere, când începe să înțeleagă, să conștientizeze că lângă el stă Tatăl lui, iar Tatăl lui este atât de puternic, totul se schimbă...

Eu una mi-am dorit mereu să am un frate mai mare. Am avut un frate mai mic, pe care trebuia să-l ocrotesc și să îi port de grijă. Iar eu visam la un frate mai mare, la un

apărător, care să le arate tuturor și să le zică: „Nu vă luați de Lena, că vă arăt eu vouă!" Și iată că atunci când demult am aflat nu doar un frate mai mare, ci un Tată, Care pe Lena o apără absolut de tot și de toate și „le arată El cui trebuie", atunci am aflat atâta bucurie și fericire, că firește că există frica, frica de a nu-L mâhni. Și Se mâhnește dacă fac vreo răutate...

– Ce îl așteaptă totuși pe omul pentru care frica de moarte deocamdată nu este decât teorie, când se va izbăvi el cu adevărat de aceasta? Poate, într-o oarecare măsură, să dobândească frica de Dumnezeu? Ce se petrece cu toate acele primejdii pe care el le vede în viața lui?

– Vedeți, aceasta e ca în cazul unui băiețel slăbuț și mititel, pe care părinții lui îl aduc la o sală de antrenament. Îi arată o halteră și îi spun că o să ajungă să o ridice. Băiețelul însă e convins: „N-o să fiu niciodată în stare să fac așa ceva." Și fără îndoială că nici nu va putea să o facă din prima, numai cât ce a văzut haltera. Dar în timp, antrenându-se, va reuși.

Anevoios lucru este să descrii cele ce se petrec cu sufletul omului! Unele lucruri pur și simplu dispar, te și miri că le-ai simțit, le-ai avut vreodată. „Oare ce a mai fost și asta?" „Nu e cu putință ca aceasta să se fi întâmplat cu mine!" Sunt lăuntrice prefaceri prin care omul devine pur și simplu... altul. Pentru el începe o viață nouă. Dar, firește, aceasta nu se petrece imediat...

Deși uneori se petrece și imediat. Am văzut un caz în care transformarea omului s-a petrecut chiar așa: din-

tr-odată. Am plecat cu un grup de pelerini în Muntele Sinai și am petrecut acolo vreme de zece zile. Pelerinii erau oameni credincioși, dintre cei de la biserica noastră, și părintele a mai invitat și doi prieteni de-ai săi, soț și soție, care erau bancheri. Eu, mirată, am întrebat:

– Dar ce o să facă ei acolo? Ei doar nu înțeleg nimic din cele ale bisericii! Știu numai să numere bani, și altele la fel de „înțelepte".

– Să taci!, mi-a zis părintele. Poate că pelerinajul acesta eu l-am pus la cale special pentru ei doi.

În cele din urmă am urcat pe Muntele Sinai. Poate știți, dacă ați fost acolo, că pentru strâmtimea locului se urcă în șir, fiecare după puterile lui, în propriul ritm. Eu mergeam chiar alături de Irina, soția bancherului, și foarte vesele vorbeam pe diferite teme, neduhovnicești – ce munți minunați, ce frumos e în jur, ce natură etc. Tot urcând noi, la un moment dat m-am îndepărtat de ea, luând aminte mai mult la cele ce se petreceau în lăuntrul meu.

Și dintr-odată aud un plâns de neînchipuit. Mă uit și văd că Irina stătea pe vârful Sinaiului, sprijinindu-se de zidul unei biserici pe jumătate dărâmate... și vreme de trei ceasuri încheiate, e greu de crezut, dar a plâns încontinuu. Lângă ea stătea soțul ei, bancherul, când într-un genunchi, când în celălalt, ștergându-i lacrimile când ei, când lui însuși. Eu am alergat spre ea:

– Iriș, ce s-a întâmplat?

Când în cele din urmă a putut vorbi, a zis printre lacrimi:

– Lena, cum am trăit eu până acum? Pentru ce am trăit noi până acum?

Am fost cu toții tulburați de cele întâmplate. Iar aceasta s-a dovedit a nu fi fost căutuși de puțin o izbucnire emoțională, de moment, nu! Oamenii aceștia și-au schimbat complet viața. S-au întors de la Sinai cu totul alți oameni.

Cu alte cuvinte, uneori schimbarea aceasta se poate petrece într-o clipă, deși mai des se întâmplă ca ea să se petreacă în timp, puțin câte puțin. Nici nu bagi de seamă cum ai intrat în sala de antrenament ca un băiețel slăbuț și ai ieșit un sportiv puternic. Important este că s-a petrecut. Că lăuntric tu te-ai transformat. Ai devenit altul, acum poți primi cu bucurie tot ceea ce se petrece cu tine. Ai încetat de acum să-ți mai dorești să slăbești, să te îngrași, să-ți îndesești părul, să-ți pui lentile de contact și altele câte se mai întâmplă. Ți-ai acceptat propria viață așa cum e ea, cum ți s-a dăruit.

3.

Frica este consecința lucrului defectuos cu propriul sine

DIALOG CU ANDREI KOCERGHIN[1]

– Andrei Nikolaevici, în ziua de astăzi, mulți oameni pătimesc din pricina diverselor frici, atât a celor care ar părea că au o oarecare întemeiere obiectivă, cât și a celor închipuite, iluzorii. Oamenilor le e frică să nu fie atacați pe stradă, să nu fie încercați de boli grele, se tem că își vor pierde serviciul sau pe cei apropiați, se tem de sărăcie și de o sumedenie de alte lucruri. Iar uneori fricile sunt atât de chinuitoare, că îi împing către sucid. Spuneți-mi, vă rog, din punctul dumneavoastră de vedere, credeți că există o oarecare cauză comună a

[1] Andrei Kocerghin este un fost ofițer de armată, în prezent instructor în tehnici de autoapărare, fondatorul unei școli de karate, autor de manuale și de cursuri de antrenament.

tuturor fricilor, din pricina căreia ne chinuim atât de mult?

– Pe vremea când eram un copil de 12 ani, de la școală spre casă veneam fugind. Fugeam ca să nu mă ciocnesc cu banda „de cartier" de huligani care m-ar fi putut ciomăgi. Eram fricos. Mi-era frică, cu adevărat. Și singurul lucru care mă scăpa era acela că bombăneam fără oprire o rugăciune simplă, pe care o inventasem eu. Eram un flăcăuaș zdrăvănel, puternic, și nu mi-era frică nici să mor, și eram scârbit de mine însumi când vedeam cât sunt de laș. Disprețul pe care îl simțeam față de mine însumi era îngrozitor. „De ce m-am mai născut?", „Cine are nevoie de unul ca mine?" – acestea erau gânduri care îmi măcinau sufletul fără odihnă. Dar nu m-au frânt până la urmă, am început să învârt niște fiare pe acolo, să mă „antrenez"...

Fiecare om într-o situație asemănătoare nu are decât două căi: fie se afundă în întuneric, fie iese la lumină. Cei care rămân așezați pe scăunel cerând la nesfârșit: „Spuneți-mi, vă rog, un cuvânt magic ca să nu mă mai tem!", „Dar nu aveți oare o pastilă magică pe care să o iau și să nu-mi mai fie frică?", sau „Ori poate aveți să-mi dați să citesc vreo broșurică?" – mă uimesc mereu cu felul acesta de a pune problema. Să te lovești cu capul de pragul de sus, așa se înfrânge frica, nu citind broșurele!

Aud uneori:

– Eu, efectiv organic, firesc, nu pot lovi un om!

La aceasta eu răspund:

– Da! Tu, pur și simplu, nu ai luat bătaie până acum. Nu te-a călcat nimeni în picioare! De aia nu poți tu să lo-

veşti un om. Eu am mâncat atâta bătaie în viaţa mea, câtă pâine nu aţi mâncat voi!

Am sentimentul că oamenii care pun astfel de întrebări s-au născut în incubator, şi acolo au tot fugit ei de la un perete de sticlă la altul, iar când au crescut, brusc, au observat lumea din afară. Lumea asta nu e chiar cea mai plină de bunătate din câte se pot închipui. Iar la Dumnezeu aceşti oameni nu au venit cu adevărat niciodată în toată viaţa lor, pentru că să nădăjduieşti cu adevărat se poate numai în Dumnezeu, aşa cum am făcut-o şi eu, copilul acela fricos şi laş de 12 ani.

Nu mint, chiar mă rugam! Îmi era atât de cumplit de frică, cum nu mi-a mai fost niciodată în viaţă după aceea. În tranşee nu există atei. Şi toţi colegii mei de armată, cu care am luptat în zonele de conflict, zic: „Cred!" Nu toţi aşa cum cred eu, ci fiecare în felul lui, dar toţi în adâncurile sufletului lor sunt pravoslavnici.

Dacă vă este frică şi dacă aveţi de ce să vă fie frică, puneţi-vă toată nădejdea în Dumnezeu! Căutaţi la El răspunsuri şi putere pe care numai El vi le poate da. Şi să credeţi că vă vor fi date. Căutaţi şi veţi afla! Nu există o putere mai mare ca a Lui. Şi nu trebuie să credeţi că de acum El va ieşi să vă apere cu pieptul Lui, nu, ci îl va întări pe al vostru! Şi nu cu mândria îl va întări, ci cu demnitate pentru faptă, pentru pasul înainte pe care îl veţi face.

– Spuneţi-mi, de ce credeţi că oamenii, chiar şi când au vremea şi putinţa de a reflecta, pentru a găsi diferite ieşiri din aceste situaţii în care se găsesc, rămân totuşi în acea adâncă stare de deznădejde, care li se face piedică în încercarea de a găsi o ieşire dreaptă? Sunt oare şi alţi factori, în afară de lene şi de necredinţă, care îi împiedică pe oameni să caute ieşirea corectă din problemă, trăgându-i către catastrofalul deznodământ când se hotărăsc să îşi suprime viaţa?

– Este un om uimitor, numele lui e Steve Jobs, cofondatorul companiei Apple. Când i-am ascultat renumitul discurs de 15 minute pe care l-a ţinut în faţa studenţilor de la universitate, am simţit că mi se rupe inima din piept. Cuvântul lui suna aproximativ aşa: „Mie nu mi-au mers lucrurile nici până să mă nasc. Părinţii mei aşteptau o fată şi eu m-am născut... băiat. Au hotărât să mă dea spre adopţie pentru că mama era încă la colegiu şi nu avea nevoie de un copil; pentru aceasta s-a hotărât să mă dea cuiva. Şi iată că, de vreme ce nu m-am născut fată, ci băiat, în loc să cresc în sânul propriei familii, care era o familie bogată, am ajuns într-o familie străină, familie de oameni fără educaţie. Noii mei părinţi au pus ban pe ban toată viaţa lor, ca eu să mă pot înscrie la colegiu. Dar toţi banii lor nu au ajuns decât pentru un semestru, pentru că mi-l alesesem pe cel mai scump. Aşa că am zburat din colegiu, fără să fi absolvit nimic."

Şi mai departe el povesteşte despre şirul de-a dreptul fatalist al nereuşitelor sale, care pe oricare altul în locul lui l-ar fi strivit până l-ar fi făcut ca praful de pe drum. Cea mai cumplită dintre ele a fost aceea când consiliul director al companiei Apple, la care el fusese cofondator, l-a

concediat. Steve a încercat să-și păstreze serviciul, a înțeles că se jucase prea mult, că se cam înfierbântase cu tehnologiile și cu procesele de producție, neglijând conducerea companiei; dar totul a fost zadarnic: l-au aruncat cum arunci șosetele vechi. Ajungând în stradă, și-a dat seama că pierduse bătălia vieții sale... Pierduse tot ceea ce câștigase muncind ani mulți. S-a amărât cumplit, dar a înțeles un lucru: când cazi, întoarce capul și la stânga, și la dreapta – poate că tocmai în felul acesta Dumnezeu a îngăduit să ajungi până în groapa cea mai de jos, exact cea la care merita dintru început să privești. A întemeiat apoi compania Pixar, cea dintâi din lume care a realizat un film de desene animate pe calculator. De asemenea, prima companie care se ocupa de *gadget*-uri computerizate. Și s-a întors la Apple, fără însă să mai aibă nevoie să se umilească înaintea consiliului director, ci ca un biruitor: s-a întors „pe cal alb". Și, sub conducerea lui Steve Jobs, compania Apple, care fără el clacase, din nou a devenit lider, atât pe piața noilor tehnologii, cât și în ce privește veniturile companiei. Și, după toate acestea, Steve s-a îmbolnăvit de cancer. Inoperabil. Oare ce mai urma de acum? Și numai după ce s-a întâmplat și aceasta, Steve a întâlnit-o pe femeia cu care s-a căsătorit.

Unde este aici sclipitoarea fericire? Unde e marea baftă? Șirul de nereușite absolut fataliste ar fi putut zdrobi pe orice om, dar nu l-a zdrobit pe Jobs. Iar el a fost apoi recunoscător pentru fiecare dintre aceste nereușite.

Eu întotdeauna și tuturor le spun: bucuria nu lasă nimic în urma ei, doar euforia și o apreciere neobiectivă de ordin emoțional a situațiilor. Oricare dintre nereușitele voastre însă este un uriaș pas înainte pentru că i-ați supraviețuit. Iar atunci când spuneți cuiva cum vă cheamă, întotdeauna cu gândul să vă duceți înapoi în trecut și să vă amintiți că acela sunteți dumneavoastră, cel care a supraviețuit și acelui lucru, și aceluia, și aceluia. Și, dacă se va mai întâmpla să treceți prin încă o nereușită, veți ști deja mult mai bine cum să vă purtați, cum să vă raportați la ea. Dumnezeu este milostiv: astăzi v-a dăruit această încercare, pe care aveți să v-o amintiți mulți ani de acum înainte, mândrindu-vă cu faptul că i-ați supraviețuit. Și nu există nici un lucru pe care să nu-l poți rezolva. Fără numai unul singur: dacă vă veți pleoști ca meduza la soare – atunci, chiar dacă veți și scăpa cu viață, om nu vă veți simți cu adevărat. Temeți-vă să nu rămâneți ca meduzele în soare! Faceți ceva, cât de puțin! Faceți chiar și lucruri stupide, numai faceți ceva! Și să credeți că până la urmă totul o să se rezolve. Altfel nu poate fi.

– Ce ați putea spune referitor la motivele și mecanismul apariției fricilor, nu a celor legate de ivirea unei oarecare situații critice de moment, cum ar fi aceea de a fi atacat pe stradă, sau a unui naufragiu, ci, de pildă, frica de creditori, frica de a nu-ți pierde serviciul, frica de a nu rămâne fără cei dragi etc.?

– Ce este frica? Frica este reacția noastră la dezechilibrul dintre primejdia pe care ne-o imaginăm și presupusele noastre mijloace de a-i face față. Frica întotdeauna se prezintă ca o stare mintală, ea niciodată nu este un dat

obiectiv. Ea întotdeauna se leagă de lucrurile care nouă nu ne sunt cunoscute.

Știți, exista și o astfel de metodă: când creditorii, purtând negocieri cu datornicii, vrând să-i aducă în pragul isteriei, au început să îi sune periodic, fără să vorbească cu ei, fără să-i sperie, doar tăcând în receptor. O informație, oricum ar fi ea, oferă posibilitatea ca omul să se gândească la soluții pentru ieșirea din situație, îi dă posibilitatea unor decizii constructive. Informația este întotdeauna o armă. Pe când lipsa ei pricinuiește hiperdezvoltarea uneia sau alteia dintre fricile omului.

Așa încât, dacă vă temeți de șoareci, fiți buni, duceți-vă într-un magazin de animăluțe și uitați-vă la ei! Vă e frică de actele de violență? Minunat! De pildă, eu acum mă antrenez în cadrul centrului petersburghez de box thailandez. Și dintr-odată m-am surprins pe mine însumi că încep să clipesc la loviturile adversarului meu. Iar aceasta nu era micime de suflet, ci exact acel instinct de apărare al organismului, care este cu desăvârșire de înțeles și de necondamnat. Dar mie aceasta nu-mi place, pentru că mă simt scârbit de mine în clipele acelea. Ce fac atunci? Foarte simplu: la sfârșitul fiecărui antrenament, mă așez lângă perete. Și îl rog pe următorul luptător, după ce își ia mănușile în mâini, să mă lovească în cap. Eu, firește, mă apăr. În felul acesta, la începutul, la mijlocul sau la sfârșitul rundei, sub propria supraveghere, adică deplin conștient, îmi pun capul la bătaie. Uitați-vă la fața mea – este rezultatul antrenamentelor. Nu mint. Drept vă spun, azi

le-am primit de la un bielorus, bun luptător de box thailandez, care tocmai fusese în niște turnee importante. La început nu se dumirea deloc ce se întâmplă și pentru ce am nevoie de așa ceva. Pentru ce? Pentru că după aceea nu voi mai clipi.

Aceasta este abordarea mea. Nu pot să spun că este dreaptă, corectă, nu o pot recomanda tuturor. Dar oamenii care nu fac nimic și apoi spun că au niște probleme, niște greutăți de nerezolvat..., pur și simplu spun minciuni.

Noi nu dispunem de o altă alegere fără numai de a deveni puternici. Dumnezeu este Cel care ne-a pus pe această muchie: așa că să fim cavaleri și să ne luăm examenul. Să fim cavaleri și să căutăm soluții. Ca de pildă, să luăm niște pumni în față de la bielorusul acela! Vreme de șase minute, cât „lucrează" el asupra ta, ca și cum ai fi sac de box și să nu fugi nicăieri: lipit de perete. Și fără să te eschivezi în vreun fel. Pentru că, uite, eu singur m-am pus pe sinemi la perete! Să te dai pe tine exemplu nu e ceva prea frumos, dar iată că e un exemplu „dureros" de limpede!

Și cu toate așa! Cu toate! Degradarea e drumul în jos, spre prăpastie. Noi suntem siliți întotdeauna să ne mișcăm, să mergem, fie în sus, fie în jos, la mijloc încă nu s-a putut nimeni opri până acum.

– Andrei Nikolaevici, oare v-am înțeles corect, ați vrut să spuneți că, până la urmă, oricare dintre fricile oamenilor ai lua-o, poate fi privită ca reacție a creierului la cantitatea neîndestulătoare de informații la care are acces?

– Absolut!

Frica este reacție inconștientă. Prin lipsă de informații, eu am în vedere nu atât lipsa de cunoștințe teoretice, cât lipsa experienței vii, experiență care se adună în subconștient. Obiectul fricii noastre este de fapt un stimul care face ca noi în mod inconștient să ajungem în acea stare inhibitorie de apărare. Așa încât, cu cât ne vom întâlni mai des cu acești stimuli, cu atât mai clar ne vom da seama că ei sunt de fapt niște nimicuri, și că, dacă am supraviețuit întâlnirii cu ei în trecut, vom supraviețui și de data aceasta. De aceea aici, spun încă o dată, este nevoie de experiență, experiență și iar experiență.

Știți, mie mi-era foarte frică de înălțime. La noi, în Celeabinsk, unde am crescut și unde am învățat, era o carieră de piatră rămasă în urma lucrărilor de extracție a granitului. Pe această carieră au umplut-o cu apă și a rezultat un lac foarte adânc cu pereții de granit, în care săreau, bineînțeles, toți puștii orașului. Erau locuri unde înălțimea pereților ajungea la 50 de metri. Era cu neputință să te uiți de sus până jos. Dar trebuia în schimb să sari: era incomod, că te vedeau oamenii. Ce am făcut atunci? M-am cățărat la început pe un mal de numai doi metri și am sărit. Apoi am sărit de la trei, cinci, șapte, nouă metri. Am sărit de la unsprezece. Acum, dacă văd o stâncă ieșind din ocean, sar de pe ea, fără să mă mai gândesc măcar. Am niște fotografii la care, când mă uit și văd înălțimile de la care am sărit, nu prea îmi vine ușor a crede că eu eram acela.

Așa că îmi demonstrez mie însumi că pot face și acum acele lucruri pe care le făcea băiatul de odinioară. Îmi dau seama că poate felul acesta de a trăi nu este cel mai înțelept și cel mai sănătos. Dar de fiecare dată mă verific pe mine însumi: mai sunt eu oare încă băiatul de atunci? Și, în principiu, încă sunt.

Dar am început cu doi metri. Și încet-încet, fără să mă grăbesc. Schimbările nu trebuie făcute brusc, nu are rost să nădăjduiești că vei fi un cu totul alt om într-o singură zi. În cazurile acestea, prefacerile revoluționare ne sunt cu totul de neatins. Este de trebuință să crești, să evoluezi, mișcându-te progresiv în direcția care ți-a fost arătată. Fixați-vă, dar, această direcție, și mișcați-vă, dar numai după ce v-ați convins că v-ați ales corect direcția de mișcare. De asemenea nu este îngăduit nici să te zvârcolești dintr-o parte în alta: mișcările de tip brownian încă nu au condus pe nimeni nicăieri.

– Aceasta înseamnă că orice om care dobândește în mod conștient experiență în cele față de care simte frică, o poate învinge?

– Obligatoriu. Pur și simplu obligatoriu. Iar dacă va continua să se mai teamă, să meargă mai departe. Nu o să credeți, însă toți luptătorii care ies pe un tatami[1] sau în ring, fie el și cu opt colțuri[2], toți se tem. Pentru că frica este o reacție firească a organismului. Nu există om căruia să nu-i fie frică. Numai că pe unii frica îi ajută să-și mobili-

[1] Covor gros, un fel de rogojină, pe care se practică unele arte marțiale.

[2] Ring în opt colțuri în care se desfășoară anumite competiții de „lupte fără reguli".

zeze puterile, iar pentru alții se arată a fi consumatoare de energie, provocându-le așa numita febră de start, tremur sau chiar stupoare. O anumită tulburare se poate manifesta chiar și în cazul celor care au experiența și deprinderea de a depăși obstacolul, dar tocmai experiența și deprinderea sunt cele care fac această tulburare cât mai puțin vătămătoare pentru forul nostru decizional și de acțiune.

– *Unde se situează granița în încercarea de a ieși în întâmpinarea fricii, fapt care este obligatoriu pentru a o birui? Când se poate spune că ai lucrat îndeajuns asupra propriei persoane?*

– Când văd un om speriat, îmi vine efectiv să-l acopăr cu mine însumi, pentru că îmi apare în minte imaginea micului Andriușa Kocerghin, căruia îi era frică de tot și de toate. Și poate că nici nu am crescut atât de mult, poate că în multe am rămas copilul de atunci. Eu zi de zi îmi demonstrez că nu mă tem. Și cu adevărat de foarte multe lucruri nu mă tem, uneori mă minunez și eu de aceasta. Aceasta a devenit lucrarea vieții mele. Eu trebuie să-mi demonstrez permanent că nu mă tem, căci aceasta mă ajută să merg mai departe.

Frica, dacă o simțim, este expresia lucrului insuficient asupra propriei persoane. Insuficient, în plan duhovnicesc, fizic, insuficient – raportat la viața noastră în ansamblu. Frica este expresia tuturor greșelilor pe care le-am săvârșit și care se năpustesc deodată în mintea noastră. În starea aceasta, toate se învălmășesc: biochimia, psihicul, viața duhovnicească – nereglate prin antrenament, acestea toate se adună ca într-un bulgăre de zăpadă care se prăvălește peste noi. Dar nu trebuie să stăm acum și să scormonim în toate acestea, să facem analiza moleculară a fricilor noastre. Ci acționați mai simplu: trăiți astfel încât să înfrângeți toate lucrurile care vă sunt piedică. Doar că trebuie să luați aminte mereu la aceasta; altfel, frica vă va ajunge întotdeauna.

Să vă dau un exemplu simplu. Adesea sunt întrebat: Cum să fac să nu-mi mai fie frică de încăierările de pe stradă? La care eu răspund: Dar la ce vă gândiți când spuneți „încăierări de pe stradă"? Să vă spun eu la ce vă gândiți: vă gândiți că o să vă spargă fața. Dar dacă dumneavoastră ați fi un campion emerit al sportului, campion mondial de box, deținător al câtorva titluri olimpice, atunci nu v-ați mai teme de încăierări, și știți de ce? Pentru că nu v-ați pregăti să primiți, ci să dați. Și, în acest caz, ce ar mai fi așa de înfricoșător în aceste încăierări? Numai responsabilitatea juridică.

Iată ce trebuie să faceți ca să nu vă mai temeți de lucrurile de felul acesta, în speță de bătaia de pe stradă. Nu trebuie să vă mai gândiți la ce veți încasa, ci la ce va primi potrivnicul dumneavoastră. Doar că, pentru a putea în mod realist să faci acest lucru, trebuie ca mai înainte să fi lucrat în chip responsabil: atât pe plan duhovnicesc, cât și pe planul pregătirii fizice. Și astfel și biochimia sângelui dumneavoastră se va ajusta, și psihicul se va întări și va deveni mai rezistent, înclinând mai puțin către frânarea de tip apărare. Iată dar un exemplu de cum să scapi de frică: lucrând asupra ta.

Frica se fundamentează tocmai pe nepunerea la punct, pe lucrul insuficient la unul dintre aceste nivele. Iar frica nu este decât încă una dintre armele de care se folosește diavolul, este parte din firea noastră stricată, a lui Adam cel căzut. În Rai, până la cădere, Adam și Eva nu știau ce este frica. Până când nu au fost ademeniți. Astfel că nici omul credincios nu se poate teme de nimic. De ce? Pentru că, dacă Dumnezeu este cu noi, frica de unde să mai vină? Deznădejdea este un păcat greu, și frica este un păcat greu. Omul pravoslavnic nu se teme de nimic. Dacă cu noi este Dumnezeu, cum ne-am putea primejdui? Orice ni s-ar întâmpla, toate sunt după voia Domnului, a Acestui Dumnezeu, Căruia noi ne predăm pe sine fără nici un fel de frică, ci cu nădejdea în El, în milostivirea Sa.

– Ce este atunci „frica de Dumnezeu"? De ce atunci omul dreptcinstitor, care, după cuvintele dumneavoastră, este chemat să nu se teamă de nimic, trebuie totuși să se teamă de Dumnezeu?

– Frica de Dumnezeu este frica de a nu-L mâhni pe Tatăl printr-o purtare nevrednică de un astfel de Părinte cum avem. Noi nu ne temem de răzbunarea sau de pedeapsa lui Dumnezeu, noi ne temem să nu-L mâhnim, să nu-L întristăm. Iar această teamă ne face să nu săvârșim fapte urâte. Noi nu ne ascundem sub pat pentru că ne temem de amenințări. Nu ne temem atunci când facem boroboațe că Dumnezeu ne-a văzut și are să ne-o plătească. Noi nu facem boroboațe pentru că știm că acolo „sus" lucrurile se văd mult mai bine decât aici pe pământ. Iar robul lui Dumnezeu este tocmai acel om care se dă pe sine pe de-a-ntregul în mâinile lui Dumnezeu, și prin aceasta el nu se mai arată apoi a fi o făptură plină de reproșuri și de cârteli. Am fost dăruiți cu voie liberă, liberi suntem să lucrăm în viața noastră așa după cum dorim. Dar această libertate și această voință de a alege ne-au fost date pentru a le uni cu voia lui Dumnezeu. Iar frica de Dumnezeu este aceea care ne ajută să și urmăm în fapt cele pe care le mărturisim. Nimic mai mult. Dumnezeul nostru nu ne sperie cu nimic.

Frica de Dumnezeu este frica de a nu-L întrista pe Făcătorul cu purtările noastre rele și prostești, este măsura responsabilității noastre față de El, în același chip în care ne temem să-i întristăm pe tata sau pe mama. Ce, oare ne este frică de tata sau de mama? Ne temem doar să nu-i amărâm. Nici mai mult, nici mai puțin decât aceasta.

În viața aceasta, lipsa fricii de Dumnezeu duce la altă frică – acea frică pe care o vom avea când vom da seama la Judecată. Când te uiți la unii oameni ciudați – polițiști corupți, bandiți fără minte, politicieni de mahala –, nu te poți abține să nu te gândești: Oare cum de nu se tem că vor muri într-o zi? Că ACOLO vor avea să dea răspuns? Oare cum de nu le e frică? Mori – și ce ai să faci? Și iată că, pentru a nu te mai săgeta conștiința, este foarte de trebuință ateismul, să „nu mai crezi în d'astea", și acesta este motivul pentru care acești oameni sunt atei, pentru că au nevoie să creadă că după moarte nu-i mai așteaptă nimic.

Nu, Dumnezeu există, iar aceasta este cea mai mare descoperire pe care omul ar trebui să o facă pentru sine

însuşi. Pentru că, făcând aceasta, afli răspuns tuturor întrebărilor apăsătoare, nedumeririlor, îndoielilor şi totul se aşterne aşa într-un fel că nu mai trebuie să „inventezi" nimic, nu mai ai trebuinţă să cauţi mai mult. În Ortodoxie se află tot ceea ce are omul nevoie pentru a înţelege ce se cade a face cu viaţa sa, cum să trăiască, pentru ce şi cu ce sens. Dumnezeu este – slavă Ţie, Doamne!

4.

Cum să biruim frica

DMITRY SEMENIK[1]

Sunt frici şi frici.

Există o frică normală, firească, sănătoasă, care se dovedeşte a fi un mijloc trebuincios prin care suntem păziţi de diferite greşeli şi primejdii. Şi nu trebuie să ne plângem atunci când suntem biruiţi de o astfel de frică. Doar proştii nu se tem.

Frica ne este la fel de trebuincioasă ca şi faptul de a simţi durerea. Durerea semnalizează faptul că în organismul nostru s-au produs nişte neorânduieli. Frica ne avertizează, făcându-ne să conştientizăm că s-ar putea să întâmpinăm unele probleme. Şi s-ar putea să nu mai avem

[1] Dmitry Semenik este fondatorul şi redactorul-şef al grupării de site-uri „Пережить.ру", îndrumătorul şcolii, cu cursuri la distanţă, care funcţionează sub numele de „Şcoala dragostei", redactor a peste 20 de cărţi pe probleme ale vieţii de familie şi de ordin duhovnicesc.

de-a face cu aceste probleme dacă vom ști să ne ascultăm frica.

Numai că, pe lângă frica sănătoasă, firească, mai există și așa-numita frică patologică. Această frică este aproape întotdeauna o afecțiune cronică. Ea de regulă nu semnalizează nimic, nu avertizează asupra a nimic. Doar ne muncește cu anii, fără nici un rost. Iată ce mi-a scris un om care pătimea de o astfel de frică:

„Frica, lașitatea sunt niște lucruri absolut îngrozitoare, îngrozitoare și, iarăși, îngrozitoare.

Eu am fost afectat de ele încă din copilărie, de la începutul vieții mele. Firește, frica, spre deosebire de alte anomalii și urâțenii, are partea ei pozitivă, anume faptul că de ea poți uita uneori, nu e tot timpul cu tine. Ea pleacă și uneori parcă a și încetat să mai existe, dacă pricinile care o produc se îndepărtează sau se ascund.

Dar, atunci când acestea se întorc, toate devin din nou ca prima dată.

Frica este un chin de iad!

Cred că eu însumi, într-o mare măsură, mă fac vinovat de ea, de aceasta nu mă îndoiesc.

Dar toți ceilalți oameni s-au născut altfel; ceilalți din naștere sunt mai puternici cu duhul, pot purta mai mult, sunt mai agresivi și mai echilibrați în felul acesta.

În ce mă privește, am întrecut orice limită: simt frică față de vecinul meu care, în luna noiembrie a anului trecut, dimpreună cu soția sa, au făcut reparații generale la casă, lucrând până seara târziu, iar când le-am făcut observație, atât el, cât și soția mi-au răspuns cu grosolănie.

De altfel, nu m-au insultat și nu m-au amenințat cu nimic, deși nu e nici o îndoială că m-ar putea bate cu ușurință, dacă s-ar ajunge la aceasta. Dar atât el, cât și soția lui sunt oameni puternici, încăpățânați, obișnuiți să izbândească în cele ce își propun.

Între altele, soția lui lucrează la noi la administrație, iar administrația la noi e foarte bună, cu soția lui am vorbit de câteva ori și înainte, și după această întâmplare, și mai mult decât prietenește, ea e un om bun.

Au și trei copii, iar el nu bea. Încă și faptul că au făcut reparațiile acestea la casă împreună este o caracteristică pozitivă mai degrabă decât una negativă.

Dar, cu toate acestea, acest bărbat răutăcios, cu fața stafidită din pricina cine știe căror patimi, veșnic agitat și bâțâit, și veșnic făcând scheme ca un pușți de stradă de cincisprezece ani, mă face să simt față de el o respingere și o groază sinistră.

Deși mă salut cu el.

Nu s-a mai întâmplat să-și repare câte ceva și să-mi deranjeze familia.

Dar eu mă chinuiesc de groază atât de mult, că până și când îi văd mașina pe fereastră îmi vine să mă chircesc de frică și de ură. Până la urmă, necazurile mele se rezumă la aceasta: dacă din nou își va face reparații, și iarăși le va face seara, și iarăși soția și fiica mea nu vor putea dormi, atunci eu din nou aș fi obligat să merg să discut cu el, iar el mă va bate și mă va insulta și eu nu voi fi în stare să-mi apăr familia și astfel voi fi umilit. Și eu în fiecare zi aștept aceasta

și mă gândesc. Îmi urăsc casa. Urăsc să mă întorc acasă. În fiecare minut cât mă aflu acasă, aștept să înceapă zgomotele de bormașină sau de ciocan, care vor fi semnalul începutului catastrofei mele..."

Care este rostul unei astfel de frici? Nici unul, decât că ne împiedică să ne bucurăm și să-i bucurăm pe ceilalți. Și, deci, ne împiedică să iubim. Ne face mai slabi.

Cu acest fel de frică nu trebuie să ne împăcăm. Trebuie și putem să biruim această frică. Ne reduce calitatea vieții. Aceasta, ca să vorbim cu îngăduință. Pentru că întotdeauna frica este mai chinuitoare decât cea mai înfricoșătoare primejdie de care ne temem noi. Cum se zice: „Mai bine un sfârșit plin de groază decât o groază fără de sfârșit." Dar noi putem și fără de sfârșituri îngrozitoare să punem capăt fricii.

Lucrul pentru învingerea fricii se duce pe trei direcții, pe trei planuri.

Primul. Ieșiți de sub lovitură (de sub influența fricii).

Dacă omul, care pătimește din pricina fricii, ia aminte la sine, va observa în scurtă vreme puternica legătură cu care este legat de plăcerile trupului – de bucuria pentru un trup sănătos, plăcerea unei mâncări gustoase, a unui vin bun, a sexului, și nu în ultimul rând, plăcerea față de tot ceea ce îi aduce bani.

Și față de oameni atitudinea noastră este una foarte trupească: ne temem că ar putea sărăci, că s-ar putea îmbolnăvi, muri, și nu ne temem că ar putea deveni oameni răi, sau că nu se fac mai buni, că nu sunt fericiți. Or,

această raportare nu este dragoste, ci numai ceea ce numim prin termenul de „dependență". O asemenea atitudine față de oameni este susceptibilă a ne face niște oameni biruiți de frică.

Mai există o trăsătură pe care o avem noi, oamenii, și care ne face să fim lași. Aceasta se numește slava deșartă, adică exagerarea importanței părerii pe care o au cei din jur despre noi. Adesea nu conștientizăm acest lucru, dar nu arareori, atunci când ne temem, nu ne temem de însăși situația grea și nici măcar de vreo eventuală nereușită a noastră în această situație, ci noi ne temem de ceea ce vor spune oamenii în urma acestei nereușite. De pildă, în școală, copilul se teme că îl vor bate ceilalți copii. Dar el se teme nu atât de durere, cât de felul în care va fi privit după aceea de ceilalți copii și mai ales de fete. Același lucru se petrece și la vârsta adultă. În scrisoarea pe care am expus-o mai sus se vădește și slava deșartă.

Mecanismul este relativ simplu. Totul se sprijină pe frica noastră de a nu pierde toate aceste valori – bunuri materiale și relațiile cu ceilalți – care pentru noi, oamenii lași, reprezintă totul. Aceste valori îndreptează atât sensul, cât și calitatea vieții noastre. Viața fără plăceri ne sperie. Ce viață e aceea pe patul de boală sau în închisoare? Ne sperie și că cei din jurul nostru pot pierde aceste „dulci privilegii". Nouă ni se pare că și viața lor se definește pe baza factorilor de natură materială.

Și, cu adevărat, această teamă este adânc întemeiată. Căci în orice moment ne putem pierde sănătatea, frumu-

seţea, locuinţa, simpatia celorlalţi, îi putem pierde pe cei de aproape ai noştri şi însăşi viaţa. De aceleaşi pot suferi şi apropiaţii noştri.

Aceasta înseamnă că, pentru a ieşi de sub tirania acestei frici, trebuie să ne deplasăm în acel loc în care nu îi vom mai putea fi la îndemână.

Iar locul unde nu ne poate ajunge frica unor pierderi de ordin material este lumea duhului, tărâmul duhovnicesc.

Omul este o fiinţă compusă, în el se află şi cele ce ţin de lumea materială, şi cele ce ţin de lumea duhului. Cea mai înaltă viaţă pentru sufletul nostru este cea duhovnicească. Aceasta este bunătatea (cea neprefăcută), dragostea şi împreună-grăirea sufletului cu Dumnezeu.

Pe măsură ce omul începe să ia aminte la această parte uitată a sufletului său, frica se retrage. Pentru că sufletul nu ni-l poate nimeni nici lua, nici fura. Sufletul nu poate fi ucis. Sufletul este de fapt singurul lucru care ne aparţine. Iar atunci când începem să purtăm grijă de propriul suflet, aşa cum mai înainte am purtat de grijă de trup, nu numai că a trăi ne aduce mai multă bucurie (de vreme ce bucuria este o realitate duhovnicească), dar viaţa ni se face mai liniştită şi mai plină de siguranţă.

Atitudinea celorlalţi faţă de noi, acest mincinos criteriu al preţuirii de sine, este înlocuit de cel autentic, anume de glasul lui Dumnezeu din propria conştiinţă. Iar noi încetăm să mai suferim din pricină că ceva nu le e pe plac unora. Mult mai importantă ni se face grija de a nu mâhni noi pe cineva. În chipul acesta ieşim de sub loviturile slavei deşarte.

Se înţelege că omul este nestatornic. Starea lui se schimbă de mai multe ori într-o singură zi; trăieşte uneori mai adânc o viaţă duhovnicească, alteori mai superficial. La un nivel mai trupesc al vieţii, chiar şi de omul duhovnicesc se poate apropia frica. Dar unui astfel de om îi este de ajuns să îşi amintească cine este sau – şi mai bine – să se roage, şi frica va da înapoi. Ştiţi, aproape ai zice că este ca în filmele acelea fantastice când, năvălind duşmanii, eroul principal se teleportează în alte dimensiuni. Exact aşa şi aici. Întorcându-ne privirea către latura duhovnicească a lumii, ne mutăm într-un astfel de spaţiu, în care suntem, pur şi simplu, de neajuns pentru vrăjmaşul nostru – frica.

Starea duhovnicească nu este rodul cine ştie cărei arte, al cine ştie cărei abordări. Starea duhovnicească este cea mai plină de trezvie şi de realism raportare la lume, în cadrul căreia omul vede lucrurile aşa cum sunt cu adevărat şi ia cele mai juste decizii. Dintr-odată, abordarea bidimensională a omului iubitor de plăcere ni se vădeşte a fi o minciună. Să încetăm să ne socotim oameni de mucava, insipizi, oameni de carton – în mare, aceasta este tot ce ne face trebuinţă pentru a înceta să ne mai temem!

Al doilea. Deprindeţi-vă să fiţi învingători!

Viaţa noastră nu stă numai în a simţi cele ce se petrec în lume. Viaţa nu e meditaţie sau euforie produsă de droguri. Viaţa cere de la noi mereu lucrare, o lucrare puternică, îndrăzneaţă, hotărâtă. De aceea, a înceta să-ţi mai fie frică este încă puţin lucru: trebuie să capeţi îndrăzneală.

Pentru aceasta este de trebuință să ne deprindem să biruim. Să știm bine că putem birui, să aflăm cum se face aceasta și să ne lucrăm pe noi înșine în vederea dobândirii acestei deprinderi.

Secretul stă în faptul de a ne obișnui să biruim în lucrurile mici. Omul se poate deprinde să fie învingător în cele mari numai prin înfrângerea celor mai trupești dintre patimi, despre care am vorbit deja mai sus. Aceasta poartă un nume simplu și cunoscut: se numește disciplină – așezarea vieții trupești în cadrul unor hotare bine delimitate.

Frica și disciplina sunt lucruri care nu pot merge împreună. Omul disciplinat este un om îndrăzneț. Omul disciplinat este omul care și-a biruit slăbiciunile, silindu-se pe sine să facă ceea ce are de făcut. De aceea, în oricare altă situație, el își va birui slăbiciunile, lucrând așa cum trebuie.

Orice biruință se realizează cu anevoie. Nu are rost să socotim că a deveni un om disciplinat se poate întâmpla cum ai bate din palme. Chiar și în lucrurile mici e greu să te biruiești. Să te constrângi să te trezești la o anumită oră, să te culci la o anumită oră, să te abții serile de la a mânca dulciuri, să te abții de la orice greșeală cât de mică, să ții acele reguli pe care ți le-ai impus singur. Trebuie să fii perseverent, să insiști, să te statornicești, și aici vă puteți folosi bunăoară de sfaturile din capitolul „Orice învăț are și dezvăț", la care fac adesea trimiteri – acesta este într-adevăr un capitol important.

De ce este greu să biruim în lucrurile simple? În primul rând pentru că, așa cum am mai spus, oamenii lași

sunt adesea plini de slavă deșartă și obișnuiți să facă mereu ceva „interesant", ceva deosebit, exclusiv pentru a fi văzuți de ceilalți. Iar în cazul nostru, cel mai probabil că nu ne va vedea nimeni, nu va fi nimeni care să ne aplaude că nu ne-am uitat la televizor și că ne-am dus la culcare la timpul cuvenit. Ba încă se mai poate găsi chiar cineva care să ne critice: „Dar la ce te chinuiești atât? Distrează-te și tu un pic, mănâncă nițică ciocolată!"

În al doilea rând, pentru că trebuie să treci cu vederea, să înfrângi tocmai acele patimi trupești, îndulciri, cu care practic ne-am legat ca și cu niște cătușe, cătușe mari și grele cum li se puneau robilor fugari după ce erau prinși. Aici ne și dăm seama cât de mult am căzut, de ce obiceiuri zadarnice și stupide suntem ținuți.

De aceea, atunci când începem încetul cu încetul să le biruim, vedem cât de plăcută și de interesantă poate fi viața sănătoasă, atât din punct de vedere trupesc, cât și al duhului. Începem să ne dăm seama de puterea pe care o avem în noi înșine. Aceasta este puterea duhului, voința. Ea va crește, așa cum se dezvoltă musculatura unui om care face antrenament fizic în fiecare zi. Numai că trupul, chiar așa, supus antrenamentelor, se poate nărui într-o clipită. În vreme ce sufletul lucrat și întărit astfel de nevoință nu va fi zdrobit de nici un lucru din afară.

Iar atunci când se va ivi primejdia, fie ea mică sau mare, e posibil să nu acționăm în plan fizic, trupesc, dar biruind frica, ne vom fi purtat deja cu demnitate, și aceasta înseamnă că, iarăși, am biruit.

În al treilea rând. Fiți îngăduitori.

Altfel, să analizăm în mod special frica pe care o avem față de anumiți oameni sau grupuri de oameni. De pildă, huligani, oameni de altă naționalitate, cete de tineri zgomotoși, reprezentanți ai cine știe cărei găști. Cei care au fost victime ale violenței simt o mare frică față de orice om care seamănă cu abuzatorul din pricina căruia au suferit. Astfel, femeile, care au fost abuzate sexual, se pot teme de toți bărbații în general.

Frica de oameni, de anumite grupuri de oameni este indiscutabil legată de judecata pe care noi o punem asupra lor, de agresivitatea pe care noi înșine o simțim față de ei, chiar dacă ni se pare nouă că nu ne exprimăm. Sunt psihologi care susțin faptul că în această relație frică-agresivitate, cea dintâi care se formează ca afect primar este frica, și tocmai ea este izvorul tuturor problemelor. Dacă ei au întru totul dreptate în aceasta, eu nu știu, dar este lucru cunoscut faptul că, micșorând măsura judecării celorlalți și a agresivității, se micșorează și frica.

În ce privește situațiile de violență, acestea sunt cu totul speciale. Aici, în prima perioadă de după evenimentul traumatic, nu doar că este îngăduit, dar este imperios ca omul să se exprime, să dea la iveală furia, să se accentueze disprețul față de agresor, iar aceasta prin aproape toate mijloacele cu putință: să strigi, să cerți, să ocărăști, să urli (se înțelege, alegând cuvinte care să nu fie blesteme sau alte doriri de rău) și așa mai departe (pentru aceasta nu se cere prezența agresorului). Lucrul acesta este necesar

pentru a micșora trauma pe care evenimentul a produs-o asupra psihicului, dar și a trupului nostru. Iar apoi, după ce s-au scurs cam patru săptămâni de la eveniment, se impune o nouă sarcină: sarcina normalizării relației noastre cu oamenii și a rezidirii vieții noastre lăuntrice, pe temeiul unei mai mari luări-aminte.

Deci, cum să ne izbăvim de o astfel de frică?

Mai întâi de toate să luăm aminte la sine și să depistăm, să conștientizăm acea neplăcere pe care o simțim, acea judecată pe care o facem, agresivitate pe care o avem față de acești oameni. Dacă vedem că acestea se lucrează în sufletul nostru, înseamnă că ne aflăm pe calea cea bună și că avem în mână și cheia pentru dezlegarea problemei. Pentru că este mai greu să lucrezi asupra fricii în mod direct, în vreme ce judecata, sentimentul de respingere – cu acestea putem lucra foarte bine, le putem birui în noi înșine, iar odată cu ele vor dispărea și agresivitatea, și frica.

Cel dintâi lucru pe care îl avem de făcut în acest caz este acela de a încerca mai adânc să-i cunoaștem pe acești oameni, să-i înțelegem mai bine. Vom vedea astfel că și ei sunt tot oameni, oameni ca și noi. Oameni obișnuiți. Nu sunt zmeii din poveste și pot fi și ei învinși, la fel ca oricare dintre noi. Nu sunt niște demoni întrupați, au și ei în lăuntrul lor ceva bun. Cu alte cuvinte, acest grup de oameni, care și-au ales să trăiască cu adevărat într-un fel destul de distructiv din punct de vedere social și să fie o năpastă pentru restul lumii, sunt oameni pur și simplu, care au în ei și bune, și rele. Faptul de a le înțelege slăbiciunile

ne așază pe poziția omului eliberat de groaza aproape mistică pe care o simțeam înaintea lor, în vreme ce înțelegerea părților lor bune ne ajută să ne raportăm frumos la ei, așa după cum se cade să ne raportăm la toți oamenii.

În felul acesta facem o delimitare sănătoasă, scoțând „musca din cana cu lapte" și începem să ne raportăm la obiectul fricii noastre, nu dintr-o unică și opacă perspectivă, ci corect, privindu-l în toată complexitatea lui. Este foarte folositor să știm ce este bun în aceia dintre cei socotiți reprezentativi pentru aceste grupuri care ne interesează.

Mai departe să lucrăm îngăduința.

Îngăduința nu înseamnă slăbiciune și nici trecere cu vederea. Îngăduința nu înseamnă toleranță. Îngăduința înseamnă a-i primi pe toți oamenii, cu slăbiciunile lor, fapt ce se întemeiază pe cunoașterea propriilor slăbiciuni, unită cu sănătoasa acceptare de sine. Cu alte cuvinte, noi înțelegem că suntem slabi, dar prin aceasta nu ne urâm și nu ne nimicim pe noi înșine. Și pe ceilalți îi acceptăm, înțelegând că nici ei nu o scot la capăt cu neputințele lor, la fel cum nici noi cu ale noastre (și care nu arareori sunt aceleași cu ale lor). Orice slăbiciune, orice răutate pe care omul o lucrează, se dovedește a fi o pedeapsă mai întâi pentru el, pentru omul al cărui suflet îl stăpânește. Fiecărui om mai devreme sau mai târziu îi vine rândul să plătească deplin pentru cele lucrate. Cea mai sănătoasă raportare la ceilalți oameni este aceea de a-i socoti cam deopotrivă cu tine: nici cu mult mai răi, nici cu mult mai buni.

Respectiv, ne este de trebuință în primul rând acceptarea de sine și, în al doilea rând, conștientizarea adâncă și serioasă a propriilor neputințe. Ambele cer multe eforturi, dar merită deplin. Iar despre modul în care să le lucrăm, se vorbește pe larg în alte materiale pe care le-am publicat de-a lungul vremii. Fiecare dintre aceste teme este susceptibilă unei discuții în amănunt.

Cunoașterea de sine și acceptarea de sine cer străduanie și efort îndelungat. Iar ca armă care funcționează negreșelnic și instantaneu avem rugăciunea pe care să o facem în clipa când a apărut frica față de omul sau de grupul respectiv de oameni: „Doamne, binecuvântează-l!" sau „Doamne, binecuvântează-i!"

Și, cu cât vom merge mai departe în această direcție, cu atât vom simți mai puțină frică și mai puțină agresivitate față de omul sau de grupul de oameni cu pricina, și cu atât mai liniștiți și mai eficace vom putea să opunem rezistență la nevoie, fie verbal, fie fizic.

Cea de a treia direcție de lucru cu sine nu este o alternativă la primele două, ci plinirea acestora. Dacă nu vom lucra spre dobândirea unei perspective duhovnicești a lucrurilor și a silirii de sine, a educării voii proprii, nu ne vom putea izbăvi de frica de oameni, care, în plan material, chiar ne pot lipsi de un lucru sau altul. Cel mai bun rezultat îl are munca efectivă cu sine însuși în toate direcțiile de care am amintit în acest material.

5.

Frica – rod al necunoașterii

DIALOG CU MIHAIL HASMINSKI,
PSIHOLOG ÎN INTERVENȚII DE CRIZĂ

„Nimic nu e mai înfricoșător decât însăși frica"
Francis Bacon

– Frica este un afect pe care, nu o dată în viață, l-a trăit fiecare dintre noi. Toți oamenii, indiferent de vârstă sau naționalitate și cultură, au simțit cândva frica. Frica poate ucide, dar ea poate și salva. Frica poate fi de ajutor, dar poate să-l aducă pe om la deznădejde. Ce este frica, din punctul de vedere al psihologiei?

– Dacă este să vorbim în general, frica temperată este reacția firească pe care omul o are în fața unei situații reale sau închipuite care îi amenință valorile. Aceste valori pot fi sănătatea, integritatea fizică, poate fi o idee, părerea despre sine, copiii, confortul etc.

– Pe ce se întemeiază frica? De unde vine ea?

– Frica este rodul necunoașterii: atunci când nu știm ceva, când nici măcar în parte nu ne putem face o idee, această necunoaștere, această nedefinire a lucrului, situației respective, ne sperie foarte tare și e firesc să fie așa, căci orice lucru despre care nu știm nimic poate ascunde o primejdie care ne poate amenința propriile valori. De aceea frica normală, temperată, făcând abstracție de toate neplăcerile pe care le aduce cu ea, se dovedește a fi un sentiment de care avem trebuință. Este o reacție perfect normală, absolut firească în fața primejdiei, amenințării (fie ea reală sau imaginată) și care apare și se dezvoltă dintr-un instinct foarte puternic al omului, anume instinctul de apărare.

– Într-unul dintre interviurile dumneavoastră ați spus aproape aceleași lucruri despre durere. Se aseamănă în ceva durerea și boala?

– Și frica, și durerea au un scop comun: păstrarea vieții omului. Frica și durerea apar împreună destul de des, au multe elemente comune. Durerea este cea care semnalizează că ceva nu e în regulă în organism și, dacă nu ar fi această durere, nu am putea supraviețui. Organismul nostru este astfel construit, încât să fie mereu îndreptat către viață, către a continua să trăim. Durerea împlinește funcția de avertisment, de semnalare a neorânduielilor care se petrec în organismul nostru, iar aceasta, în cele din urmă, de cele mai multe ori este ceea ce ne salvează viața. Frica

împlinește și ea o funcție asemănătoare. Ea ne vestește faptul că undeva ne amenință o primejdie, constrângându-ne în felul acesta să acționăm. Și frica, și durerea au menirea de a ne apăra, de a ne atrage atenția, de a ne semnala faptul că a sosit ceasul să luăm aminte, să ne reorganizăm, să luăm o oarecare decizie, care să fie cea mai potrivită pentru situația în care ne aflăm. Sintetizând, am putea spune că atât frica, cât și durerea sunt semnale ale unei primejdii pe care ar trebui să o conștientizăm și față de care ar trebui să luăm măsurile adecvate pentru a o depăși.

– Vă rog să vorbim mai în amănunt despre incertitudini, despre necunoscut, ca situații care se găsesc la temelia fricii.

– Așa cum am spus deja, ceea ce ne sperie pe noi este chiar necunoscutul. Devenise lucru știut încă din perioada Antichității. De pildă a ajuns până la noi cugetarea lui Aristotel, distinsul filosof, care spunea că „frica se definește ca așteptare a unui lucru rău".

Subliniez faptul că, în acest caz, cuvântul-cheie este AȘTEPTARE. Adică, cu alte cuvinte, necunoscutul, incertitudinea. Despre aceasta a vorbit și marele Ioan Scărarul, spunând: „Frica este mai înainte închipuirea unui rău; sau altfel: frica este cutremurătoarea simțire a inimii, tulburată și cârtitoare la închipuirea unor lucruri ce se vor petrece și despre care crede că vor fi în chip hotărât rele." Despre aceasta a scris și cunoscutul filosof John Locke: „Frica este neliniștea sufletului la gândul unor rele viitoare, care probabil se vor năpusti asupra noastră."

Pentru a putea trăi în chip firesc și deplin, ar trebui să ne putem înfățișa într-o oarecare măsură ce ne așteaptă în viitor, ar trebui să ne pregătim pentru o serie de neplăceri care se pot ivi, să știm cum să le biruim. Dacă noi nu avem mai mult sau mai puțin o reprezentare a situației, dacă aceasta se modifică adesea, iar noi nu știm ce să facem mai departe, cum să reacționăm în cazul unor evenimente supărătoare, se instalează frica. Ea apare foarte repede pe fondul lipsei de informații. De aceea, putem afirma fără putință de tăgadă că lucrurile previzibile, cunoscute, prognozele exacte, posibilitatea de a analiza situația, flexibilitatea gândirii ne eliberează de frici; cu cât mai bine ne putem orienta într-o situație, cu atât suntem mai puțin biruiți de frică.

– Ne-ați putea aduce un exemplu?

– Un exemplu simplu: putem merge liniștiți prin pădure în timpul zilei, când totul împrejur ne este cunoscut și când putem vedea foarte bine toate. Ziua ne orientăm foarte bine, situația în mare măsură este previzibilă. Dar, neținând cont de acest lucru, dacă mergem prin aceeași pădure în vremea nopții, totul în jur ne poate speria. De ce? Pentru că ziua totul este limpede, totul este la iveală, iar noi într-o mare măsură suntem stăpâni pe situație. Dar la venirea nopții, apar întunericul și necunoscutul, se pierde controlul asupra situației, se poate întâmpla orice lucru la care să nu ne așteptăm. În afară de aceasta, ne putem cu ușurință rătăci, și acesta e un lucru în plus care ne sperie, căci a te rătăci noaptea în pădure este mult mai înfricoșă-

tor decât a te rătăci ziua. Noaptea, în pădure, putem ajunge pur și simplu până la starea de panică, ca urmare a lipsei putinței de a ne orienta și a vizibilității de care avem nevoie, și care sunt firești în timpul zilei.

– Dar de ce ne temem atât de tare de anumiți oameni?

– Ne temem doar de acei oameni de la care nu știm la ce să ne așteptăm. Uitați-vă: uneori ne e teamă să mergem și să-l rugăm ceva pe un străin pentru că NU ȘTIM ce ne va spune (dacă am ști, nu ne-am mai teme). Iar la un om cunoscut, ale cărui reacții ne sunt familiare, nu ne e frică să mergem să întrebăm.

– Dar de ce ne este atât de frică să facem o alegere, să luăm o decizie?

– Ne este frică să luăm o decizie pentru că nu știm sigur că sunt cele mai bune decizii pe care le-am putea lua (dacă am ști că sunt, nu ne-ar mai fi frică). Nouă ne este frică să trăim pentru că NU ȘTIM CUM să trăim, viitorul ne sperie prin cele ascunse ale lui (dacă acestea nu ar fi, nu ne-ar fi frică); nouă ne e frică atunci când un necunoscut sare pe neașteptate dintr-un colț spre noi (dacă pe omul respectiv l-am cunoaște și am aștepta ceva de la el, firește că nu ne-ar mai fi frică).

– Am putea oare spune că frica este cu atât mai puternică, cu cât necunoscutul este mai mare?

– Da, fricile sunt cu atât mai mari, cu cât omul se orientează mai slab în situația în care se află, cu cât necunoscutul este mai mare.

– Dar dacă eu mă tem de înțepătura de vaccin sau de operație? Aici nu e nimic necunoscut. Știu foarte limpede că îmi vor face injecție, doar știu bine ce înseamnă asta! Sau știu că voi face o operație. Sau, de pildă, mi-e frică de gândacii de bucătărie. Dar știu foarte bine ce sunt, nu?

– Da, la prima vedere se pare că aceste situații nu au nimic necunoscut în ele, că frica apare în cazurile date cu totul neîntemeiat, dar nu este chiar așa. Ci trebuie să înțelegem că există frici reale și frici închipuite.

Dacă de pildă vă pregătiți să faceți injecție, vă închipuiți că aceasta va fi foarte dureroasă (în cazul operației, vă desenați în imaginație tabloul îngrozitor al unei intervenții chirurgicale despre al cărei final nu aveți nici o mărturie sigură). Și din aceasta se naște factorul „necunoscut". Așteptați o durere a cărei intensitate nu vă e cunoscută. La fel și în cazul gândacilor. Imaginația dumneavoastră vi-i prezintă ca fiind atât de înfricoșători și respingători („și dacă se mai și suie pe mine dintr-odată!") și vă e la fel de necunoscut ce se va întâmpla cu dumneavoastră dacă „veți porni la luptă" cu ei. În acest caz, vă speriați singură, introducând acest factor de „necunoscut" pe care vi-l prezintă propria imaginație. Deși, privit din afară, acesta poate părea un lucru amuzant, de pildă soțului dumneavoastră, care nu își închipuie nimic și care știe sigur că, pentru oameni, gândacii de bucătărie nu reprezintă nici un fel de primejdie.

Vă rog să remarcați faptul că odată injecția sau operația încheiată, sau gândacul omorât (adică necunoscutul

devenit cunoscut), frica dispare fără urmă din fața acestor acțiuni. Imediat ce apare claritatea, evidența, și trec fantasmagoriile, imediat dispare frica. De multe ori, fiecare dintre noi s-a convins de acest lucru, dar am trecut mai departe fără să luăm aminte.

Trebuie spus însă și aceasta, anume că uneori frica nu își are cauzele în necunoscut, ci se arată a fi pur și simplu un comportament întărit, reflex, un stereotip. De pildă, când omul de mic s-a temut de șoareci, deși a devenit adult, continuă să simtă frică la vederea lor. Aici este vorba despre un alt tip de frică, asupra căruia nu ne vom opri în discuția de față.

– Dar dacă, de exemplu, după operație eu mă tem mai departe, de data aceasta, de complicații? Frica, iată, nu a dispărut!

– Frica pe care ați simțit-o înainte de operație, frica de operația în sine, cea despre care am vorbit, aceea a dispărut. Operația doar a avut loc. Dar în situația dată s-a ivit o nouă frică – frica de complicații. Și din nou, și aceasta este legată de necunoscut. După ce va trece perioada postoperatorie și va deveni limpede că nu se va mai putea ivi nici o complicație, atunci și în acest caz cunoscutul va lua locul necunoscutului și frica va dispărea.

Lucrând în centrele de oncologie, de multe ori am avut prilejul să observ la pacienții mei acest mecanism de naștere a fricii. La început, în perioada în care se încearcă fixarea unui diagnostic, omul se teme că va fi diagnosticat cu cancer. Odată ce diagnosticul sigur a fost dat, și frica aceasta se pierde. Omul înțelege că deja s-a întâmplat, iar necunoscutul, cu privire strict la acest aspect, dispare. Acum însă omul se teme de tratamentul care i se va aplica. Odată ce a trecut și prin etapele acestui tratament, iar boala a trecut în stadiul de remisiune, și această frică se pierde. Dar apare următoarea: frica de recidivă. Să zicem că are loc o recidivă. Omul înțelege că i s-a întâmplat și aceasta. Și astfel și frica de recidivă se pierde, și reîncepe frica în fața prognozei față de noua serie de tratament. Și așa mai departe. Fricile pur și simplu se schimbă una pe alta, curgând dintr-una într-alta.

– Ați mai putea da câteva exemple care să ilustreze legătura dintre necunoscut și frică?

– Iată, de exemplu, soldații recruți care se găsesc pentru prima dată pe linia frontului. În clipa aceea ei se prezintă pur și simplu ca o grămadă nedefinită, gata în orice clipă să intre în panică. Acești soldați, care nu au trecut niciodată prin foc, se tem de tot și de orice, pentru că ei nu au nici un fel de experiență. Pentru ei, situația este deplin necunoscută, iar frica din acest punct de vedere e foarte mare. Dar trece vremea, ei iau parte la lupte, deprind o serie de abilități, capătă experiență, pot prevedea multe. Cu timpul încep să-și dea seama cam la ce să se aștepte pe câmpul de luptă, încep să cunoască legile după care se conduce o luptă și mijloacele de apărare. În felul acesta, dobândirea cunoștințelor, a experienței necesare situațiilor în care se găsesc, încetul cu încetul înlocuiește frica.

Subliniez încă o dată: cunoașterea, experiența, analiza situației, dreapta ei apreciere și înțelegere învinge frica în același fel în care razele de lumină risipesc întunericul, preschimbând totul în jur.

– În exemplul de mai sus, cel cu injecția, am vorbit despre fricile închipuite. Cum putem învinge o frică ce se află numai în închipuirea noastră? Căci se pare că aceste cazuri se întâlnesc.

– Este o întrebare de mare importanță, pentru că, în alcătuirea oricărei frici, imaginația joacă un rol de seamă.

Să vă mai dau un exemplu: în timpul zilei, tot omul trece pe lângă cimitir, fără nici un fel de frică. Dar noaptea, totul se schimbă... Ni se poate face frică. Firește, suntem oameni cu mințile întregi și nu credem că morții o să sară pe noi din morminte. Deci, de unde vine frica? Aici, cea care își împlinește cu conștiinciozitate rolul este fantezia, imaginația. Pur și simplu începem să ne închipuim tot felul de lucruri, și astfel ne speriem singuri, ne autoinducem frici nu cu mult mai serioase decât acelea pe care și le făceau copiii prin taberele de elevi. Ne închipuim diferite scene, pe care vreodată le-am văzut în vreun film de groază sau le-am citit în vreo carte. Imaginația completează cu abnegație multe aspecte și, încetul cu încetul, ne cuprinde groaza.

De fapt problema aici stă în aceea că pentru conștiința noastră nu e important dacă lucrul se petrece în realitate sau în plan imaginar. Conștiința va reacționa la fel în ambele situații. Mai mult decât atât: și mecanismele fiziologice vor reacționa identic în cele două situații, nefăcând nici o diferență între stimulul real și cel închipuit. Exemplul pe care îl aduce aici psihologia, devenit deja clasic, este acesta: dacă omul închide ochii și își imaginează o lămâie, apoi vede în imaginație cum o taie felii, cum începe să le mănânce, va vedea (dacă și-a închipuit acestea foarte viu, foarte real) că i s-a umplut gura de salivă. Altfel spus, imaginația vie a declanșat mecanismele fiziologice de reacție în mod foarte concret și deplin. Frica este adesea legată de imaginație. Dacă îți imaginezi (și de cele mai multe ori e autosugestie) ceva care îți aduce teamă, se declanșează același proces al modificărilor de natură fiziologică (se accelerează ritmul cardiac, crește tensiunea arterială, apar modificări ale mecanismelor de eliberare hormonală). Aceste modificări, la rândul lor, întăresc mecanismele imaginației și deci ale formării fricilor, și așa mai departe – în cerc. Iar în această stare este cu adevărat foarte greu de făcut distincție între realitate și închipuire.

Nu arareori, neîntemeiatele noastre frici, rezultate ale unei imaginații bogate, au urmări cu totul de plâns în viața reală. Nu de mult, un bărbat venind la consult mi-a povestit următoarea întâmplare. Aștepta ca soția să se întoarcă dintr-o delegație. Ea a sunat și i-a spus că va întârzia două zile. Lui a început să i se înfierbânte imaginația. A început să-și închipuie cum soția sa și-a găsit un iubit, că pe el îl minte într-adins și că astfel o să i se distrugă familia. Apoi a început să-și închipuie cum el și soția vor divorța, cum ea va începe să trăiască alături de alt bărbat,

cum el va rămâne pentru totdeauna singur, fără să mai fie vreodată iubit de cineva. Mai departe fantasmagoriile îi zugrăveau imaginea unei vieți care s-a terminat, că fericire pentru el de acum nu va mai fi. În felul acesta, încet-încet s-a prins cu totul în aceste iețe. Și-a pierdut pofta de mâncare, i s-a mărit tensiunea arterială, au început insomniile, s-a îmbolnăvit de inimă. În cele din urmă a ajuns la spital în urma unui infarct grav. De ce? Din cauza fantasmagoriilor. Necunoscutul, incertitudinea, neîncrederea de la care a pornit cea dintâi frică, acest bărbat le-a „împlinit" cu cele mai îngrozitoare tablouri izvodite de închipuirea lui, ceea ce a avut ca rezultat o problemă reală. Această întâmplare din nefericire nu este deloc un caz izolat, ci astfel de situații sunt foarte multe. Noi singuri, prin propriile fantasme și închipuiri care ne alimentează fricile, ne putem transforma viața într-un iad. Ceea ce și facem adesea! Dar degeaba!

– Ne puteți spune ceva despre mecanismele apariției fricii?

– Omul își dezvoltă treptat această capacitate de a se orienta și de a analiza situația în care se află. Astfel, încă de la ivirea sa pe lume, el intră într-un anume sistem. La început acest sistem este unul cu totul simplu. De pildă, micuțul trebuie să înțeleagă încă din primele zile unde e mama. Pentru noul-născut, mama reprezintă tot: ocrotirea, hrana, dezmierdările. De aceea, a înțelege unde e mama, a o deosebi de ceilalți (la început după miros, apoi după glas și în cele din urmă după chip), aceasta este o trebuință de bază pentru copil. Dacă micuțul NU ȘTIE unde e mama, atunci el simte frică, plânge. La fel el se sperie de sunete străine, de oameni străini, de glasuri, de fapte, de locuri. Apoi, încetul cu încetul, zi după zi, câmpul cunoașterii i se lărgește. Și deja prichindelul începe să înțeleagă ce poate face și ce nu; începe să priceapă că noaptea vine să schimbe ziua; că în afara mamei mai sunt și alți oameni apropiați... Și astfel începe ușor-ușor să înțeleagă cam ce se petrece pe lumea aceasta. Dar tot ceea ce iese din acest sistem al său de înțelegere dă naștere la frici cu intensități diferite. Și așa, de-a lungul întregii vieți.

– Respectiv, frica dispare, dacă intri din nou în hotarele acestui sistem? De la necunoscut, la previzibil?

– Fără îndoială că dacă reintrăm în hotarele previzibilului, a ceea ce poate fi prognozat cu o oarecare limpezime, dacă se micșorează numărul factorilor de tip „necunoscută", dacă se ivește sentimentul stabilității și ordinii, atunci și frica va trece (pe măsură ce intrăm în hotarele acestui sistem). Cel mai adesea, acest sistem își lărgește granițele odată cu trecerea timpului. La aceasta se referea și Shakespeare când spunea: „Dintre toate sentimentele josnice, frica este cel mai josnic. Dar cunoașterea legii fricii o spulberă ca pe un nimic."

Sunt situații cu care omul se confruntă în viață și care nasc în el frică mare (pierderea unui om drag, despărțiri, un stres mai mare etc.). Toate acestea au drept consecință o dezorientare deplină, o stare de dezadaptare, dezagregarea întregului său sistem de viață, lipsa oricărei limpezimi a perspectivelor. Și este nevoie să treacă timp, pentru ca

omul să poată intra din nou în hotarele sistemului pe care îl cunoaște, pentru a se putea din nou ivi ceea ce numeam previzibilitate, pentru a se adapta noilor condiții.

– Mulți oameni își creează frici în mod intenționat uitându-se la filme de groază, sau ocupându-se de cele mai extreme forme ale sportului, sau distrându-se cu jocuri de tip „montagne russe". De ce au trebuință de astfel de lucruri?

– Mai întâi de toate, atunci când omul simte frică, crește doza anumitor hormoni care se eliberează în sânge, hormoni care ar trebui să susțină organismul în lupta sa cu primejdia. Cel mai cunoscut dintre ei este adrenalina. Acest hormon, la rândul lui, pune în funcțiune o serie de procese biochimice, care și ele la rândul lor furnizează omului o plăcere anumită. Sau, ca să spunem mai simplu, și acesta este o altă mască sub care se deghizează narcomania, care, în majoritatea acestor cazuri nu dă o dependență la fel de cruntă ca nicotina sau heroina. Dar să nu ne amăgim: există și aici dependență. Tocmai astfel se și explică comportamentul acelora dintre oameni care permanent caută riscul, senzațiile tari.

În al doilea rând, oamenii mai procedează în felul acesta pentru a-și alunga frica pe care o simt în lăuntrul lor, încercând să o biruie pe aceasta cu o frică de altă natură. Cum se spune: „cui pe cui se scoate"; un sentiment mai puternic îl biruiește cu totul pe altul mai slab. Dacă omul are anumite frici de bază (sociofobii, frica de boală, frica de viață), în chip paradoxal, biruința pe care o înregistrează asupra altui tip de frică (de pildă prin practicarea unui sport extrem) îl ajută pe om să-și creeze ILUZIA că se descurcă și în privința fricilor lui fundamentale. De exemplu, omul care își biruie o frică practicând o formă de sport extrem își creează iluzia că ar fi stăpân pe viața sa, că deține controlul asupra ei, că o conduce, se simte puternic. E de la sine înțeles că un astfel de om nu își biruiește fricile de bază, dar capătă din plin iluzia că ar face-o. Destul de larg răspândit un fenomen de tipul: oameni care află că suferă de boli incurabile, sau care au suferit pierderea omului drag, sau care se izbesc de probleme grave ale vieții, ori care tocmai trec prin transformări esențiale și grele, încep dintr-odată să se preocupe cu îndeletniciri extreme, balansând literalmente pe granița dintre viață și moarte, supunându-se la riscuri mari. Iată un exemplu pentru cele pe care le-am discutat.

Și, în sfârșit, în cel de al treilea rând, este vorba despre dorința de a-și demonstra sieși și celor din jur neînfricarea, „vârtoșenia". Adică oamenii nu încearcă să se descurce cu fricile dinlăuntrul lor, ci doar le arată celor din jur că ei nu se tem de nimic. Pentru ei, este mai important drept cine sunt luați decât cine sunt cu adevărat. Adesea, acest fenomen se întâlnește în rândurile adolescenților. De aici și atracția acestora către „puterile întunericului" (satanism, muzică gotică), către groază, către tot ce e extrem, lucruri care cu adevărat pun în primejdie atât viața omului care le practică, cât și a celor din jur. Poate părea paradoxal, dar în principiu tocmai acești oameni se dovedesc a fi cei din-

tâi cuprinși de panică și de lașitate în situațiile cu adevărat serioase care se ivesc uneori.

– Are frica vreo influență în ce privește capacitatea noastră de a face față realității? Denaturează ea accepțiunea noastră asupra lumii?

– Este un cuvânt cunoscut al lui Daniel Defoe: „Ce stupide alegeri poate face omul când este cuprins de frică! Frica ia de la noi posibilitatea de a ne folosi de acele mijloace pe care ni le pune la îndemână rațiunea." Iar acolo unde nu este rațiune, acolo nu este realitate, sunt doar simțiri, simțiri care deformează realitatea.

Nici această caracteristică a fricii, anume aceea de a deforma realitatea, nu a rămas neobservată celor din vechime. Așa de pildă, Seneca spunea: „Separă tulburarea de pricinile ce au stârnit-o și ia aminte la însuși lucrul: ai să te convingi că în nici unul dintre ele nu e nimic înfricoșător, fără numai însăși frica." Iar regele Solomon spunea în Pildele sale: „Frica nu este altceva fără numai lipsirea de ajutorul pe care îl dă omului propria judecată."

Fiind supuși fricii, deja noi nu mai suntem în stare să cumpănim situația în mod drept, să vedem realitatea așa cum este ea de fapt, să ne socotim bine forțele pe care le avem și să ne formăm o reprezentare corectă a consecințelor celor pe care le lucrăm. Aceasta explică de altfel și faptul că majoritatea suicidelor au loc sub influența alcoolului: omul încearcă să biruiască prin alcool ultimele rămășițe ale unei judecăți sănătoase, ale logicii, care l-ar împiedica de altfel să săvârșească suicidul. În același timp,

sinucigașul, deformând realitatea prin alcool, rămâne prizonier propriei lumi, departe de ceea ce lumea este cu adevărat, lume proprie pe care și-o construiește exclusiv pe baza emoțiilor, cu iluzia unei realități obiective.

Și toate acestea sunt zale ale unui singur lanț. Privire nereală a lucrurilor, fugă de logică și o lume iluzorie creată exclusiv pe baza simțirilor, toate acestea contribuie la creșterea ratei de suicid. Prin aceasta se explică practic legătura de bază dintre creșterea consumului de alcool și creșterea ratei de suicid.

– Dar cum poate realitatea să se afle într-o atât de mare contradicție cu propriile simțiri ale omului care se teme? De vreme ce el nu născocește aceste lucruri, nu și le închipuie de undeva din nicăieri, ci el chiar simte supărare, pe el îl doare sufletul, este deznădăjduit, e îngrozit etc.?

– Nu degeaba este un proverb pe lumea asta: „Frica are ochii mari." Se pare că totul este rău, cum mai mult nu se mai poate, dar de fapt situația nu este atât de fără ieșire cum i se pare omului de cele mai multe ori. Iar aceste simțiri, da, există și ele, dar omul și le cultivă singur și le lucrează, fiind insuflate atât de el însuși, cât și de ceea ce în Ortodoxie se cunoaște sub numele de puteri ale întunericului, de demoni. Haideți să ne întoarcem la exemplul pe care l-am dat, cel cu soldații. Stăteau câțiva oameni în tranșee și dintr-odată li s-a părut că inamicii erau mult mai puternici decât ei, că – numeric – îi depășeau cu mult, că spre ei se îndrepta un întreg divizion. Iar acest „li s-a părut" s-a transformat în simțire, frica se transmite de la

unul la celălalt, începe panica, care îi conduce în cele din urmă la moarte. Iar apoi s-a văzut că nu fusese vorba despre nici un fel de divizion. Aceasta pur și simplu li se părea, iar apoi au început să simtă. Ceva mai stupid cu greu se poate imagina!

Noi nu trebuie să ne încredem în propriile simțiri! Noi putem simți orice, putem încă și să ne insuflăm singuri orice! Autosugestia este un lucru cunoscut din vremurile de demult. Și medicii știu că nu se glumește cu așa ceva. Să luăm spre exemplificare numai chestiunea privind efectul placebo, de mult cunoscut în medicină (când bolnavului i se administrează, sub chipul medicamentelor, ceva ce nu poate avea nici un fel de rol în procesul vindecării). Dacă omul a crezut în acest pseudo-medicament, și și-a indus ideea că acest medicament îl va ajuta, atunci se va însănătoși. Iar acesta este un exemplu limpede de autosugestie.

Spun cu toată răspunderea că, într-un număr covârșitor de mare din cazurile de suicid, sentimentul de situație fără ieșire, de sfârșit, de durere, de deznădejde și toate celelalte nu sunt decât „banalele" urmări ale unei autosugestii sistematice.

Cei mai înțelepți dintre oamenii care au trăit cu sute de ani în urmă au știut tot timpul că nu trebuie să te predai simțirilor, că nu trebuie să trăiești fără controlul rațiunii, al judecății. Și invers, din orice sentiment se poate naște ceva folositor, câtă vreme omul se controlează pe sine cu ajutorul rațiunii, al logicii, neîngăduind simțirilor să-l acapareze în universul lor părelnic.

În operele sale, Sfântul Grigorie de Nyssa scria că frica „este în ea însăși o mișcare a sufletului cu valoare neutră, care, prin reaua întrebuințare ce i s-a dat din partea minții, a devenit un defect", dar – adaugă el: „dacă judecata va afla putere asupra unor atari mișcări ale sufletului, fiecare dintre ele se va transforma într-un chip al bunelor făptuiri. Astfel, irascibilitatea poate zămisli bărbăție, timiditatea – luare-aminte, frica – cuviincioasa supunere cea întru cunoștință".

– Am spus deja că un factor important în apariția fricii este cel pe care l-am numit „necunoscut". În afara lui, ar mai fi oare ceva care să contribuie la aceasta?

– În afara necunoscutului, neîndestulătoarei cunoașteri și experiențe, o pricină care trebuie luată în seamă în formarea fricilor se arată a fi mândria. De pildă, nu e greu să demonstrezi cum din această cauză apare frica de a comunica cu ceilalți oameni.

Frica de a comunica cu oamenii apare ca urmare a fricii de a se face neînțeles: omul începe să se gândească la ce vor spune ceilalți despre el, va începe să-și deseneze în minte tot felul de tablouri în care ceilalți au o reacție negativă la cuvintele lui, judecățile pe care le vor avea... Și în felul acesta el singur se duce pe sine într-o asemenea stare, că începe să-l sperie chiar banalul fapt al comunicării cu ceilalți. Cu timpul, acești oameni nici nu-și mai zugrăvesc nimic în minte, procesual, pentru că deja lor li se formează un reflex propriu (și care le aduce multă suferință): numai gândul că ar putea comunica le naște frica de comunicare.

Dar să ne uităm mai în adâncul problemei: Cum se naște această frică de a nu fi înțeles de ceilalți și chiar aceste gânduri privitoare la părerea pe care ceilalți și-o fac cu privire la noi? Pricina stă tocmai în mândrie (ea poate fi mai mult sau mai puțin evidentă, dar pentru o mai bună lămurire vom vorbi despre cazurile în care ea este vădită).

Omul se socotește foarte înțelept, merituos și remarcabil, iar cei din jurul lui nu-l înțeleg, nu-l prețuiesc la adevărata lui valoare și spun „prostii". Firește că un asemenea „tratament nedrept" îl traumatizează pe om. Și din această pricină se închide în sine.

Dar dacă prețuirea de sine ar fi fost una adecvată, dacă nu ar fi fost exagerată, atunci omul nu ar mai fi avut nevoie să fugă de realitate. Dar el gândește înalt despre sine, și atunci, totul în viața lui se rânduiește „nu așa cum s-ar fi cuvenit"... Și fiecare pas pe care îl face vine parcă să zdruncine această înfățișare „remarcabilă" pe care i-a alcătuit-o propria mândrie. De aceea, un astfel de om primește fiecare pas pe care îl face ca pe o lovitură, ca pe o înfrângere. Drept consecință i se formează convingerea: „Sunt nefericit, sunt un ratat, căci nu reușesc să-mi fac prieteni, nu reușesc să captez atenția femeilor, să mă împac cu șefii..." (iar înșiruirea pe această temă e fără sfârșit). Și apoi, urmările...

Dar, în afară de exagerata prețuire de sine, mândria mai are o „calitate", care îl conduce pe om către suicid. Se știe că omul mândru se socotește pe sine a fi centrul universului, pe el nu-l interesează decât ceea ce simte el, ceea ce gândește el, greutățile pe care le are el. Omul mândru este egocentric. Și tocmai acest egocentrism este cel care îl împiedică să privească problema în care se află și dintr-un alt punct de vedere și să găsească acele soluții care pot fi găsite cu adevărat. Simplu spus, omului care este obișnuit să măsoare totul prin prisma propriilor sentimente, propriilor interese, propriilor probleme, îi este practic cu neputință să privească lumea din alt unghi, din care chiar ar putea întrezări o ieșire din situație.

Trebuie amintit aici că legătura dintre frică și mândrie este de mult știută. Vă pun înainte cuvintele marelui Sfânt, Cuviosul Ioan Scărarul, care spunea că frica izvorăște din patima mândriei: „Sufletul mândru este robul fricii; nădăjduindu-se în sine, el se teme și de cel mai mic zgomot al firii care îl înconjoară, chiar și de umbre."

Despre aceasta mărturisește și Cuviosul Nil Sinaitul, sfătuind astfel: „Nu-l preda mândriei pe sufletul tău și nu vei vedea închipuiri înfricoșătoare, căci sufletul omului mândru nu-L mai simte pe Dumnezeu, făcându-se bucurie dracilor. Mândrul își închipuie la vremea nopții mulțime de fiare care năvălesc asupra lui, în vreme ce în timpul zilei se teme de gânduri; de adoarme, sare adesea, iar priveghind, se teme și de umbra unei păsărele. Zgomotul frunzei care cade aduce groază în sufletului omului mândru, iar șoaptele apelor îi încremenesc sufletul. Căci cel ce nu demult s-a împotrivit Domnului și s-a lepădat de ajutorul Lui, ajunge ca apoi să se sperie de orice nălucire." Iată dar că mândria poate otrăvi viața celui ce o lucrează, și îl poate chiar ucide...

– Frica de comunicare, de relații, este una foarte des întâlnită. Aș dori, de este cu putință, ca despre ea să vorbim mai amănunțit.

– Așa cum am spus, frica de comunicare, de relații, este legată de dependența exagerată a omului de menținerea la un anumit standard a imaginii Eului său. Iar faptul că omul și-a zugrăvit în mintea sa o imagine cu totul nereală nu are nici un fel de importanță. Dacă realitatea, purtarea celorlalți, nu e conformă cu imaginea pe care și-a zugrăvit-o singur (și firește că ceva, obligatoriu, nu va fi conform cu aceasta), omul se supără, se închide în sine, fuge de comunicarea cu ceilalți, dezvoltă o mulțime de complexe, se teme de a mai comunica.

Astfel, omul nu poate să găsească un răspuns la întrebarea: De ce el nu are prieteni? În realitate pricina stă în aceea că el nu dorește să aibă prieteni adevărați. El are nevoie numai de oameni care să se uite fascinați la el și să-i aducă ode în care să-l slăvească pentru cât e el de remarcabil, contribuind astfel la menținerea înaltei păreri de sine pe care și-a format-o. Iar cum aceasta, se înțelege, nu se poate întâmpla, omul se înrăiește, se închide în sine, apare frica de comunicare, de relații cu oamenii și, în cele din urmă, frica de a mai trăi. Iar la baza acestui întreg mecanism stă frica de a fi neînțeles, frica de a nu fi prețuit cum se cuvine, ele însele fiice ale mândriei.

Și apoi, această închidere în sine dă naștere următoarelor frici care, la rândul lor, nu fac decât să adâncească izolarea omului, nesociabilitatea lui. Și se întâmplă apoi că omul se întărește tot mai mult în convingerea că pe el nu-l înțelege nimeni, că nu poate avea parte nici de dragoste, nici de atenție. Dar cum să-l înțelegi de vreme ce el însuși fuge de orice fel de relație, de orice comunicare cu cei din jur, păzindu-și cu strășnicie imaginea pe care și-a făcut-o?

– Unii oameni nu se tem de comunicarea cu ceilalți, dar se tem să meargă la serviciu, să învețe, să întreprindă orice fel de activitate.

– Da, în afara fricii de comunicare (și cel mai adesea împreună cu aceasta), se întâlnește frica de a întreprinde o activitate, oricare ar fi ea. Din aceleași pricini despre care am amintit mai sus, omului îi vine gândul: „Și dacă ratez, dacă nu-mi iese? Dacă, iarăși, am să sufăr un eșec?" Aceste gânduri defetiste, cu vremea, dau naștere la ceea ce am numit frica de viitor, frică ce paralizează voința omului, și în cele din urmă însăși dorința lui firească de a trăi. Frica de viitor, în timp, conduce spre formarea convingerii că singura ieșire din situație este a nu ajunge în acest „viitor înfricoșător". Rezultă, după cum se vede, că frica de comunicare și frica de a întreprinde o acțiune, deși s-ar putea socoti deosebite ca tipologie, au însă aceleași pricini care le stârnesc și aceleași consecințe.

– La începutul convorbirii noastre ați afirmat că rolul fricii este acela de a-l păzi pe om, de a-i semnaliza acestuia prezența unei primejdii, de a ne atenționa să fim cu luare-aminte într-o situație necunoscută... Cu alte cuvinte adică, frica este în „slujba" instinctului de apărare.

Cum se face dar atunci că tot fricile sunt cele care îl împing pe om spre suicid?

– Legitimă întrebare! În general, din perspectiva psihologiei, majoritatea fricilor își au rădăcina în frica de moarte. Frica, după cum am mai spus, este acea reacție care ne permite să fugim de oarecare situații care se dovedesc a fi primejdioase pentru noi și astfel să supraviețuim.

Dar apare aici un paradox uimitor prin absurditatea sa. Omului i se naște o frică care în mod firesc trebuie să prevină moartea și să-l ajute să supraviețuiască, iar lui, din pricina acestei frici, i se dezvoltă o asemenea stare de panică, încât el se ucide pe sine, încercând astfel să scape de prezent sau de viitor, să-și înăbușe acest început de panică, să ucidă frica, dimpreună cu sine însuși! Și astfel, în loc să-și scape viața (fapt ce fusese însuși scopul ivirii dintru început a fricii), în loc să acționeze în chip logic, rațional, să împlinească lipsa de informații în situația dată, să analizeze căile de ieșire din aceasta, omul se aprinde de la scânteile rugului panicii și încearcă să se sinucidă.

Și iată, ajungem la concluzia că suicidul este de fapt frica de sine însuși. Cu alte cuvinte, omul suferă atât de mult din pricina mândriei, se raportează așa de strâmb atât la el însuși, cât și la lumea înconjurătoare, într-atât se sperie singur pe sine; într-atât nu vrea să se dumirească în problema la care a ajuns, să o prelucreze, încât, până la urmă, nu mai vede nici o ieșire. Vrea să sfârșească cu această viață pentru că se teme de sine însuși, se teme să nu i se năruiască imaginea pe care și-a făcut-o despre sine însuși, se teme

să nu i se năruiască întreg sistemul de iluzii, de fantezii, se teme de viitor.

Să ne imaginăm situația următoare: merge omul prin pădure, la un moment dat își vede umbra și îl prinde o asemenea frică, încât nu mai are nici o putere să i se împotrivească; se agață numaidecât de o creangă și se spânzură. Pricina suicidului a fost una esențială: omului i s-a făcut groază de faptul că cineva îl urmărea pas cu pas. Dar, să înțeleagă că ceea ce îl urmărea era propria umbră, aceasta cu desăvârșire nu putea (sau nu voia?). Și dacă i s-ar fi explicat omului că ceea ce îl urmărea de peste umăr era propria umbră, nu ar fi crezut și ar fi preferat și căutat în continuare să scape de frică în modul pe care îl alesese el deja. Căci frica, în timp (iar uneori acesta este destul de scurt), se preschimbă în groază, iar aceasta întunecă rațiunea. Se poate spune că suicidul este întocmai acea stare în care te temi de propria umbră. Starea în care pe om îl sperie propria umbră este una la care se ajunge foarte ușor, doar „răsucind" propriile emoții și îngăduindu-le să ocupe cel dintâi loc, care este cel al judecății, al rațiunii.

– Să trecem la întrebarea de căpătâi: Cum să ne luptăm cu fricile? Cum se raportează la aceasta psihologia contemporană?

– Trebuie spus că, din păcate, psihologia contemporană nu pune la îndemâna omului foarte multe în această privință. Diferitele școli vin cu diversele lor teorii de luptă împotriva fricilor, începând cu analiza trecutului și terminând cu diferite abordări de tip comportamentalist.

Uneori acestea dau un oarecare rezultat, fie și numai unul vremelnic, dar de cele mai multe ori nu dau nici un fel de rezultat, nici măcar de scurtă durată. Iar eu cred că acest lucru este determinat de incorecta definire a naturii fricilor.

Din recomandările generale, cele mai eficace se dovedesc a fi următoarele:

Câtă vreme frica nu a atins o intensitate foarte mare și nu s-a dezvoltat în stare de panică, trebuie ca omul să scape de acel factor pe care l-am numit „necunoscutul" situației, acest factor socotit cel mai important în nașterea unei frici. Omul are adică trebuință să-și lărgească propriul câmp al cunoașterii (am vorbit deja despre necesitatea acestui lucru), trebuie să învețe să-și stabilească prioritățile, trebuie să cugete asupra problemei din toate punctele de vedere, să o supună unei analize reale.

În afară de aceasta, omul trebuie să învețe să treacă peste acele mecanisme și principii pe care analiza corectă a situației le vădește a fi false. Foarte important este să renunți la propriile închipuiri, la propriile imagini formate și, lepădând mândria, să-ți alcătuiești o imagine de sine reală, un tablou adecvat al vredniciilor și neputințelor tale, a ceea ce presupune relația cu ceilalți oameni, perspectivele pe care le ai cu adevărat etc.

Și în cele din urmă trebuie, biruind mândria, să ceri ajutor. Dacă nu ceri ajutor, cine poate pătrunde în capul tău și, înțelegându-ți problemele, să-ți vină în ajutor?

În afară de cele spuse, în vremea noastră, în multe dintre cazuri, se dovedește destul de eficient un tratament farmaceutic, medicamentos, corect prescris și administrat. Nu trebuie respins nicidecum ajutorul pe care îl putem primi de la medicul psihiatru. Dacă omul nu reușește deloc să-și biruiască fricile folosindu-se de mijloacele pe care psihoterapia i le pune la îndemână, atunci este imperios să se adreseze psihiatrului, și prin aceasta, farmacoterapiilor. Dacă se reușește remisiunea fricii, aceasta pentru pacient înseamnă timp câștigat pentru a cugeta asupra situației. Pe când, dacă nu izbutim să stopăm frica, îngăduindu-i să se dezvolte mai departe, vom avea situația omului care va cădea într-o foarte grea stare de panică, când deja își pierde cu totul capacitatea de autocontrol. **Nu trebuie așteptat până se ajunge în această stare de fapt!** Mai bine recurgem la anumite preparate farmaceutice, care și-au demonstrat deja eficacitatea și care pot îmbunătăți starea pacientului. Din nefericire, pricinile fricii în sine nu se tămăduiesc cu medicamente, dar îndepărtează simptomele în multe dintre situații. **DAR!! Subliniez: aceste medicamente trebuie prescrise de medicul psihiatru și de nimeni altcineva! Este absolut de neîngăduit ca în asemenea situații omul să se trateze de unul singur!!**

– Dar frici au existat de când lumea. Și cumva oamenii s-au descurcat cu ele chiar când nu existau încă nici metode de psihoterapie, nici produse medicamentoase. Existau oare mai demult metode efective de luptă cu frica?

– Da, au fost și sunt astfel de metode. Mai mult decât atât, aceste metode sunt mult mai eficiente decât multe

dintre cele contemporane. Cel mai bun tratament pentru eliberarea de frică ni-l pune înainte Ortodoxia.

Cunoaștem din *Viețile Sfinților* un număr impresionant de oameni care nu s-au temut de nimeni și de nimic, în afară de Dumnezeu. Starețul pământului rusesc, Cuviosul Serghie de Radonej, nu se temea nici măcar de urși, alături de care trăia în pădure. Cuviosului Irinarh al Rostovului nu i-a fost absolut deloc frică de moartea cu care îl amenința, în cursul evenimentelor din „Anii tulburi"[1], unul dintre ofițerii armatei poloneze, pentru faptul că refuzase categoric să se roage pentru regele polon. Cuviosul i-a explicat că nu poate face aceasta deoarece el deja se roagă pentru țar și pentru mântuirea poporului rus de polonezi. Ofițerul a fost impresionat de liniștea omului lui Dumnezeu și de totala lui lipsă de frică, încât chiar l-a întrebat care era motivul unei atât de adânci netulburări în fața morții. Cuviosul i-a răspuns polonezului că el oricum nu ar fi fost în stare să-i ucidă sufletul, care va trebui cândva să stea înaintea judecății lui Dumnezeu. Uluit, ofițerul le-a interzis soldaților lui să jefuiască mănăstirea, i s-a închinat părintelui și a ieșit din chilie.

Asemenea exemple găsim cu miile și nu numai în vremurile de demult, dar și acum, aproape de zilele pe care le trăim noi. Este bine cunoscută istoria unui preot din Vologda, care a fost ucis de comuniști. În 1921 pe acest preot l-au arestat cekiștii. La anchetă, i se cerea să predea bunurile bisericii pe care el le ascunsese, laolaltă cu obiectele sfințite. Cekiștii doreau să le confiște pentru folosul bolșevicilor. La aceasta, părintele a răspuns printr-un refuz hotărât. Atunci anchetatorul i l-a arătat pe soldatul armatei roșii, care era și el de față, înarmat, și i-a spus răspicat: „Dacă nu veți spune chiar acum unde ați ascuns bunurile bisericii, vă vom împușca, și asta chiar astăzi. Gândiți-vă mai repede! Eu am puțină vreme și mulți șefi!" La aceasta preotul a răspuns: „Poți să înfricoșezi cu împușcarea doar pe cei care au puțină vreme, mulți șefi și o singură lume, dar nu pe cei ce au Veșnicia, un Singur Dumnezeu și două lumi întregi!"

Toate aceste istorisiri ilustrează foarte bine lipsa fricii și îl arată pe adevăratul om care crede în Dumnezeu. Sfinții Părinți socoteau că frica de orice, în afara fricii de Dumnezeu, este semn al robiei lăuntrice și al nedesăvârșirii. Și așa este, cu adevărat. Luați aminte și vedeți cum prin intermediul fricii se conduce întreaga lume. Teroare, represiuni, infracționalitate, boli, epidemii, amenințări cu privire la stabilitatea vieții, a sănătății, statusului etc. Înțelegând mecanismele de funcționare ale fricii, pe oameni este ușor să-i manipulezi. Iar aceasta se petrece în cele mai diverse sfere ale vieții omului. Folosindu-se de frica oamenilor, politicienii îi determină să aleagă ceea ce nu le este deloc avantajos, iar vânzătorii să cumpere ceea ce nu le este de trebuință. Dar încă și mai subțire și cu mai multă dibăcie, prin intermediul fricii îi manipulează pe oa-

[1] Este vorba de perioada (1598-1613) dintre moartea ultimului țar din dinastia lui Riurik și instaurarea dinastiei Romanovilor, când țaratul moscovit a fost ocupat de polonezi, care au încercat să-și impună propriul candidat la tron.

meni demonii, urmărind un singur scop – să-i întoarcă pe aceştia de la Dumnezeu. Cu toţii suntem robi ai fricii şi ai celor care ne pot direcţiona după bunul lor plac prin intermediul acesteia.

– Da, dar totuşi rămâne o frică, frica de Dumnezeu. Rezultă că şi robia faţă de această frică rămâne, nu? Care este deci diferenţa? Ce am făcut, am schimbat mai multe frici mai mici, pe una mai mare, o robie cu alta?

– Mulţi oameni care nu au decât o superficială cunoaştere a Ortodoxiei, o cunoaştere aproape „zvonistică", cred că a te teme de Dumnezeu înseamnă a-ţi fi frică de El. Dumnezeu este deplina, adevărata Bunătate, Dreptate şi mai ales Dragoste! Cum să-ţi fie frică de aşa ceva? De altfel, despre legătura dintre dragoste şi frică a vorbit chiar Sfântul Apostol Ioan când a zis: „În iubire nu este frică, ci iubirea desăvârşită alungă frica, pentru că frica are cu sine pedeapsa, iar cel ce se teme nu este desăvârşit în iubire" (*I Ioan* 4, 18). Este ca şi cum ai spune că cine nu-L are pe Dumnezeu – dragostea în inima lui, acela este chinuit de frici.

Vă mai pun înainte un citat, de data aceasta aparţinând Cuviosului Efrem Sirul, care aduce şi el o limpezire a legăturii dintre frica de Dumnezeu şi fricile obişnuite: „Cel ce are în sine frica de a nu-L întrista pe Dumnezeu, acela este mai presus de orice frică, şi-a făcut adică străine şi îndepărtate toate fricile acestui veac. Departe se află el de toată teama şi nici un freamăt al fricii nu se mai apropie de dânsul."

Iar un alt Sfânt, Cuviosul Ioan Scărarul, spune: „Cel ce nu are în sine frica de Dumnezeu, unul ca acela se teme şi de propria umbră." Oare nu despre noi se spune acest cuvânt, despre noi, cei ce, neavând întru sine frica de a nu-L mâhni pe Domnul, suferim pătimind cumplit de frică faţă de tot ce e pe lumea asta?

Şi de asemenea eu mai cred că despre a schimba în felul acesta o robie cu alta, firește, nici nu poate fi vorba. Dimpotrivă, omul e rob atunci când nu-L cunoaşte pe Dumnezeu. Când omul este cu Dumnezeu, el încetează de a mai fi rob, căci Domnul Se poartă faţă de el ca faţă de un fiu al Lui. Nu poţi fi rob propriului Tată şi încă Unuia Care este Dragoste! Tocmai despre aceasta şi vorbeşte Sfântul Apostol Pavel, amintindu-le creştinilor: „...nu aţi primit iarăşi duh al robiei, spre temere, ci aţi primit Duhul înfierii, prin care strigăm: Avva! Părinte!" (*Romani* 8, 15).

– Adică noi ar trebui să ne trăim viaţa împreună cu Domnul pentru a birui frica?

– Da, întocmai! Însuşi Domnul a arătat legătura dintre frică şi puţinătatea credinţei, când le-a spus Apostolilor care se speriaseră din pricina furtunii: „De ce vă este frică, puţin credincioşilor?" (*Matei* 8, 26). Susţinerea, ajutorul pe care ni-l dă nouă Dumnezeu, precum şi măsura în care noi suntem cu totul neajutoraţi în lipsa Lui le putem exemplifica prin următoarea imagine: seara, mergi printr-un loc primejdios. Firește că nu ne temem să mergem în cel mai rău famat parc, în cea mai întunecată pădure dacă cu noi sunt cei de la trupele speciale,

care să ne apere în caz de primejdie. Dar singuri? Firește că ne-am teme! De ce? Pentru că totul e plin de neprevăzut. Dar cu plutonul de soldați după noi, și aceia echipați cu arme automate, ne simțim în afara oricărei primejdii pentru că știm că ei ne vor apăra de orice huligan sau sălbăticiune. Deci, însoțiți, nu ne e frică să mergem, dar singuri, ne este.

Și se mai ridică o întrebare, anume de ce se sinucid cu precădere oameni care nu cred în Dumnezeu? Pentru că oamenii care cred în Dumnezeu sunt cu Dumnezeu. Iar Dumnezeu este mult mai puternic decât orice detașament de trupe speciale. Tocmai de aceea oamenii sfinți nu se temeau de nimic. Și de ce s-ar fi putut teme dacă cu ei era Dumnezeu? „Dacă Dumnezeu este cu noi, cine este împotriva noastră?" – spuneau ei. Și nu se temeau nici de fiarele sălbatice, nici de oștirile vrăjmașe, nici de boli, nici de stihii, nici de faptul că nu ar fi fost înțeleși de oameni. Dragostea lor pentru Dumnezeu îi ajuta.

Mergând mai departe cu analogia noastră, am putea spune: ca forțele speciale să meargă cu tine în pădure, trebuie să le chemi. La fel și cu Dumnezeu: dacă vrei ca El să-ți fie aproape, trebuie să-L chemi în ajutor. Iar ajutorul vine exact atunci când ai nevoie de el. Iar ca să-L chemi pe Dumnezeu în ajutor, o poți face cu o simplă rugăciune, cu cuvintele tale care izvorăsc din adâncul inimii. Iar a ne îndoi de acest lucru e complet fără rost. Aude sigur.

– Dar mulți dintre cei care pătimesc de frici spun imediat că pentru ei această cale de a le birui nu este acceptabilă...

– Asta este ca și cum ne-ar spune cineva: „Uite, ia felinarul acesta, luminează-ți drumul și nu o să-ți mai fie așa de frică să mergi noaptea." La care noi, hotărât am începe să îi explicăm că aceasta pe noi nu ne poate ajuta, deși nici măcar nu am pus mâna pe el și nu avem nici o idee despre cum ar funcționa. Dar oare nu ar fi fost mai înțelept ca măcar să încercăm să vedem cum funcționează? Milioane de oameni au trecut prin această luptă cu fricile, cu mândria, cu sociofobiile. Și, fără să se uite la cât de grele erau aceste probleme, luptându-se corect, după metode bine stabilite, au biruit, s-au însănătoșit sufletește și apoi au început să ducă o viață normală, și ce este mai important, să se bucure de viață, așa cum ne este ea dată.

6.

Agresivitatea generează frica

DIALOG CU MAXIM ȚVETKOV,
PSIHOLOG CLINICIAN

– Cum să-ți dai seama că frica sau neliniștea au trecut dincolo de normalitate? Unde este granița dintre normalitate și patologic?

– Există niveluri diferite de frică și neliniște. Există o neliniște normală, patologică și existențială. La fel și în cazul fricilor.

Ce este frica normală? Să presupunem că stăm pe acoperișul unui bloc cu douăzeci de etaje și ne e frică să ne apropiem de marginea acoperișului. Aceasta este o frică firească, normală, care ne ferește de moarte. Este frica de ceva care ne poate amenința în mod real. Frica de a traversa autostrada prin alt loc decât pe trecerile de pietoni. E absolut firesc. Pentru că fiecare frică normală este legată de aceea că, dacă ea nu ar fi, ai putea muri.

Frica de tip nevrotic este teama de ceva care în mod real, obiectiv, nu reprezintă o amenințare la adresa vieții tale. De pildă, cum sunt fobiile – de păianjeni, șoareci, șerpi neveninoși...

Acum, în ceea ce privește neliniștea de tip existențial. Existențialismul este o filosofie de viață. Această anxietate este legată de aceea că, de-a lungul vieții, tu întotdeauna faci o alegere, că în fiecare secundă a vieții tale tu ar trebui să faci o alegere. Atunci când faci o anume alegere, refuzi celelalte posibilități pe care nu le-ai ales. Iar acele posibilități care au fost refuzate de tine dau naștere acestei neliniști. Este un fenomen normal. În aceasta nu este nimic ieșit din comun.

Dacă e să rezumăm: o neliniște ar trebui să existe întotdeauna, dar mai bine ar fi dacă s-ar situa în limitele normei. Oameni care să nu aibă absolut nici un fel de neliniște există, dar de cele mai multe ori această stare nu se prelungește prea mult.

– Lipsa oricărei frici ține tot de domeniul patologiei?

– Da, lipsa oricărei frici, a oricărei neliniști, ține de domeniul patologiei.

Neliniștea este o stare folositoare. O neliniște care se situează în limitele normale are rolul de a mobiliza organismul. Neliniștea reorganizează activitatea interioară, mobilizează organismul, pentru ca el să poată face față provocărilor pe care ni le pune înainte viața reală.

Deplina lipsă a neliniștii este o stare patologică pentru că nu e viabilă. Un nivel mai ridicat al neliniștii intră tot în domeniul patologicului.

Știți care este criteriul fundamental în fixarea limitelor normalității? Neliniștea este considerată a fi normală atunci când omul se neliniștește într-o situație nouă, nelimpede, neînțeleasă. Iar neliniștea ce ține de patologic este socotită pentru cazurile când omul se tulbură gândind că o atare situație poate apărea – adică ea nu este încă în chip real, dar noi ne gândim „A, și dacă?..."

Neliniștea care se situează în parametrii normalității nu ne paralizează capacitatea de acțiune. Dacă ți-ai pierdut anul de studiu, ai fost dat afară, fă ceva, du-te într-un concediu de studii, sau caută-ți un alt institut ori alte cursuri, sau angajează-te. Dar fă ceva! Ai pierdut, bine că ai pierdut! – se întâmplă oricui. Dar dacă ai pierdut și te-ai băgat în pat – aceasta deja e rău. Când faci ceva, dacă vrei să te și neliniștești, neliniștește-te, dacă nu vrei, nu te neliniști. Dacă neliniștea nu te împiedică să dormi, să te odihnești, înseamnă că e una în limitele normale.

– Dar dacă frica nu este legată de ceva concret, ci este o frică așa, în general? Frica de... tot? Uite, de pildă, te trezești dimineața și pur și simplu ți-e frică să trăiești acea nouă zi, pentru că ți-e frică de tot ce s-ar putea întâmpla în acea zi. Și aceasta ține de domeniul patologic?

– Frica de „totul" nu există. Frica de „totul" este de fapt anxietatea, mai exact ca stare de neliniște foarte puternică, acută. Iată o clasificare a bolilor după tipul de tulburări anxioase:

Cea dintâi – agorafobia – frica de mulțimi, frica de spații deschise (de la cuvântul grecesc „agora", care înseamnă

„piață"). Această fobie este atotcuprinzătoare, omului îi este frică de tot, în afara casei lui.

Comportamentul de eludare în cazul acestor tulburări este foarte important. Omul încearcă să fugă de ceea ce îl sperie. Iar dacă totuși este silit să se lovească de lucrurile sau de situațiile care îl sperie, adesea cotele de neliniște cresc semnificativ.

Cea de a doua este fobia socială, frica de a întreprinde orice fel de acțiuni în public; activități care ar putea avea legătură cu aprecierea din partea celorlalți: frica de a ieși și vorbi în public, frica de a lua masa cu oamenii, frica de a merge la restaurant.

Sunt fobii specifice și fobii generale. Fobia specifică este acea formă a fobiei în care omul se teme de un singur lucru – frica de a ieși înaintea oamenilor, să zicem, iar fobia generalizată, când omul se teme de tot ceea ce are legătură cu prețuirea din partea oamenilor.

Mai departe, fobiile specifice: frica de păianjeni, frica de spații închise, frica de a călători cu metroul, frica de șobolani, de șoareci, de șerpi, de extratereștri, frica de întuneric.

Următoarea: tulburarea de panică. Aceasta se leagă foarte mult de fiziologie. Aceasta este un atac acut de frică care nu se leagă în chip vădit de o situație anume. Este însoțită de creșterea bruscă a neliniștii, dimpreună cu o serie întreagă de simptome somatice: se modifică ritmul respirator, ritmul bătăilor inimii, poate crește tensiunea arterială. Un atac de panică se produce atunci când în organism există un dezechilibru la nivel neurovegetativ – cum

ar fi de exemplu o disfuncție a sistemului vegetativ (distonie). Atacul de panică este însoțit de o pronunțată frică de moarte. În intervalele dintre crize, totul se desfășoară mai mult sau mai puțin egal, normal, cu un singur lucru care se menține, anume frica de frică (anticipatorie, *n.trad.*), frica că totul va începe din nou și că omul nu va face față și de data aceasta. Cu alte cuvinte, criza a început, iar omul nu o poate opri. Dar realitatea este că poate.

Mai sunt și tulburările de anxietate generalizată, o neliniște cu privire la tot. Dar aceasta nu este frică, este o neliniște cu privire la tot, omul se tulbură, se neliniștește cu privire la orice, la tot și la toate. Nivelul permanent ridicat al anxietății, permanenta așteptare ca ceva rău să se întâmple, așteptarea nenorocirii.

Cam acestea sunt tablourile de bază.

– Dar care este motivul pentru care un om are niște frici, care însă se păstrează în hotarele așa-numitei normalități, iar un altul iese din normalitate și intră în sfera patologică?

– Această întrebare de fapt vizează diversele teorii actuale cu privire la apariția tulburărilor despre care am discutat, teorii foarte diferite, în funcție de școlile care le generează. Psihologia nu este ceea ce am putea numi o știință exactă. Diferite teorii se leagă de diferite accepțiuni. Dacă este să ne referim de pildă la psihanaliză și la behaviorism, vom vedea că ele au o părere comună despre pricina apariției fricilor de natură patologică, anume asocierea dintre ceva exterior, inofensiv, cu ceva care este cu adevă-

rat primejdios, dar neclar exprimat, adică, în viața unui om a avut loc la un moment dat o astfel de suprapunere, el a făcut la un moment dat o astfel de legătură. În behaviorism s-a experimentat chiar multă vreme teoria despre fricile înnăscute. Autorul studiului, George B. Watson, a luat un copil nou-născut și a încercat cu tot chipul să-l sperie. A rezultat că băiețelul cu pricina nu se speria practic de nimic, în afară de zgomotele foarte tari, de aprinderea bruscă a unei lumini puternice și de pierderea reazemului. Toate celelalte – și șerpii, și șobolanii, și gândacii, și păianjenii – le privea cu bucurie, întinzându-și mânuțele spre ei, îi prindea de coadă, fără să se sperie de nimic. Dar după ce i-au arătat un șarpe, iar mama a început să țipe în toate felurile, copilul a început să se teamă.

Au mai fost și alții care au studiat acest aspect, Karen Horney de pildă. Ea aparține școlii americane de psihanaliză socială. Ea leagă predispoziția către anxietate și către formarea fricilor cu proiecția propriei agresivități.

– Adică tu proiectezi o oarecare agresivitate, și în acest loc apare creșterea nivelului de anxietate?

– Iar mecanismul este cu totul simplu: eu fac o proiecție a propriei agresivități. Și unde anume fac această proiecție? Pe ceilalți, firește. Or, dacă eu proiectez pe ceilalți oameni, atunci în chip automat, pentru mine, lumea devine un loc mult mai agresiv. Eu, unul, sunt bun, ei – răi. Dar cum să trăiesc într-o astfel de lume? Și ca atare, foarte des – eu nu mă pot pronunța dacă întotdeauna, sau nu întotdeauna, dar din punct de vedere al acestei teorii, întot-

ar fi de exemplu o disfuncție a sistemului vegetativ (distonie). Atacul de panică este însoțit de o pronunțată frică de moarte. În intervalele dintre crize, totul se desfășoară mai mult sau mai puțin egal, normal, cu un singur lucru care se menține, anume frica de frică (anticipatorie, *n.trad.*), frica că totul va începe din nou și că omul nu va face față și de data aceasta. Cu alte cuvinte, criza a început, iar omul nu o poate opri. Dar realitatea este că poate.

Mai sunt și tulburările de anxietate generalizată, o neliniște cu privire la tot. Dar aceasta nu este frică, este o neliniște cu privire la tot, omul se tulbură, se neliniștește cu privire la orice, la tot și la toate. Nivelul permanent ridicat al anxietății, permanenta așteptare ca ceva rău să se întâmple, așteptarea nenorocirii.

Cam acestea sunt tablourile de bază.

– Dar care este motivul pentru care un om are niște frici, care însă se păstrează în hotarele așa-numitei normalități, iar un altul iese din normalitate și intră în sfera patologică?

– Această întrebare de fapt vizează diversele teorii actuale cu privire la apariția tulburărilor despre care am discutat, teorii foarte diferite, în funcție de școlile care le generează. Psihologia nu este ceea ce am putea numi o știință exactă. Diferite teorii se leagă de diferite accepțiuni. Dacă este să ne referim de pildă la psihanaliză și la behaviorism, vom vedea că ele au o părere comună despre pricina apariției fricilor de natură patologică, anume asocierea dintre ceva exterior, inofensiv, cu ceva care este cu adevărat primejdios, dar neclar exprimat, adică, în viața unui om a avut loc la un moment dat o astfel de suprapunere, el a făcut la un moment dat o astfel de legătură. În behaviorism s-a experimentat chiar multă vreme teoria despre fricile înnăscute. Autorul studiului, George B. Watson, a luat un copil nou-născut și a încercat cu tot chipul să-l sperie. A rezultat că băiețelul cu pricina nu se speria practic de nimic, în afară de zgomotele foarte tari, de aprinderea bruscă a unei lumini puternice și de pierderea reazemului. Toate celelalte – și șerpii, și șobolanii, și gândacii, și păianjenii – le privea cu bucurie, întinzându-și mânuțele spre ei, îi prindea de coadă, fără să se sperie de nimic. Dar după ce i-au arătat un șarpe, iar mama a început să țipe în toate felurile, copilul a început să se teamă.

Au mai fost și alții care au studiat acest aspect, Karen Horney de pildă. Ea aparține școlii americane de psihanaliză socială. Ea leagă predispoziția către anxietate și către formarea fricilor cu proiecția propriei agresivități.

– Adică tu proiectezi o oarecare agresivitate, și în acest loc apare creșterea nivelului de anxietate?

– Iar mecanismul este cu totul simplu: eu fac o proiecție a propriei agresivități. Și unde anume fac această proiecție? Pe ceilalți, firește. Or, dacă eu proiectez pe ceilalți oameni, atunci în chip automat, pentru mine, lumea devine un loc mult mai agresiv. Eu, unul, sunt bun, ei – răi. Dar cum să trăiesc într-o astfel de lume? Și ca atare, foarte des – eu nu mă pot pronunța dacă întotdeauna, sau nu întotdeauna, dar din punct de vedere al acestei teorii, întot-

deauna – la acești oameni, proiecția propriei vrăjmășii, a propriei agresivități duce la creșterea nivelului de anxietate și de predispoziție către formarea fricilor. De altfel, din perspectiva acestei autoare, către asemenea proiecții duce neconcordanța dintre valorile creștinești, nu neapărat înnăscute, însă existente de mai mult de două mii de ani, și valorile contemporane, care se axează pe individualism, din care rezultă concurența.

Un alt psiholog american, care este și pastor protestant, Rollo May, susține că unul dintre izvoarele anxietății este surparea normelor. Orientarea liberal-democratică, în cele din urmă, duce la aceea că anormalitatea a ajuns să fie privită ca normalitate. Foarte limpede vedem aceasta în chestiunile legate de orientarea sexuală. Și nu numai. Să furi, de pildă, nu-i lucru bun, dar pe post de guvernator cel mai bine e să alegi pe cel care și-a furat pentru sine și are pentru toată viața pus de o parte (măcar că experiența a arătat că îmbuibarea nu are limite). Și așa mai departe. În consecință, omului i se ridică o serie întreagă de îndoieli, de semne de întrebare – până la urmă, poate că a fi homosexual nici nu e așa rău? Poate că uneori chiar mai merge să și furi? Poate că acum cel mai bine ar fi să trag o minciună? Poate că vecinului meu o să-i fie chiar mai bine dacă îl dau în judecată pentru partea lui de locuință, că și așa nu se folosește de ea în mod rentabil? Și cu cât se adună în mintea omului mai multe astfel de îndoieli, cu atât crește nivelul său de anxietate.

Ce ar mai fi? Albert Ellis, reprezentant al orientării cognitive, vorbește despre două tipuri fundamentale de frici: cea dintâi – frica de disconfort. Aceasta este părerea că mie, niciodată, cu nici un chip nu trebuie să mi se întâmple nici un fel de neplăceri. Frica de disconfort duce la aceea că omul începe să se teamă de situațiile în care el, la nivel potențial, s-ar putea lipsi de confortul propriu. Și nu mă dumiresc de unde are omul o asemenea imagine formată, cum că „sunt atât de deosebit și cu mine n-ar trebui să se petreacă nimic neplăcut".

A două frică – propriul Sine, propria imagine. Se poate spune așa: eu niciodată nu ar trebui să pic cu fața în noroi, eu niciodată nu trebuie să apar în fața lumii și să mă fac de râs. Frica e de înțeles, căci omul trebuie să-și păstreze – într-o măsură, desigur – imaginea de sine. Dar e altceva. O să arăt caraghios undeva anume? Nici nu mă arde, nici nu mă răcește lucrul acesta. Sunt caraghios? Bine, sunt caraghios și gata. Iată, mi s-au rupt pantalonii. Vreți să râdeți? Vă privește! Dar sunt oameni pentru care acest lucru este important, pentru care acesta este un adevărat dezastru, un prejudiciu adus propriei personalități. Din punctul de vedere al Ortodoxiei, aceste amândouă izvoare ale fricii sunt legate de mândrie.

– Dar frica, în general, și frica de moarte sunt oarecum legate între ele?

– Da. La nivel pur teoretic se socotește că frica de moarte ar fi o oarecare chestiune care stă la baza tuturor celorlalte frici. De ce se teme omul de păianjeni? Pentru că l-ar putea înțepa mortal. De ce ne temem de șerpi, de rechini? De ce ne temem de înălțimi? La fel. Dincolo de

orice frică, stă frica de moarte. Dacă mă tem de ceva anume și mă silesc să înțeleg ce se petrece, pentru ce mă tem de lucrul respectiv – pentru că s-ar putea întâmpla asta, apoi asta, iar la sfârșitul acestei înșiruiri practic întotdeauna va sta moartea.

– Dar sunt și frici în cazul cărora această înlănțuire nici nu e prea lungă. De pildă, mi-e frică să merg cu motocicleta și știu sigur că din cauză că e o primejdie de moarte. Dar poate fi și un alt tip de frică, să zicem din cele ce țin de fobiile sociale – a ieși înaintea oamenilor, iar pentru a ajunge de aici la descoperirea fricii de moarte care stă la baza întregului angrenaj, pentru omul obișnuit, îmi pare că e foarte anevoios. Iată deci: Cum frica de a ieși înaintea oamenilor sau frica de spații deschise își pot avea rădăcinile tot acolo?

– Aici problema nu se pune în sensul morții fizice, ci a morții omului ca personalitate, ca individualitate – da, ca organism, ca biomasă, ceva sunt, reprezint, dar ca om nu mai sunt nimic.

– Am spus deja că neliniștea este o reacție normală față de viitor sau de neînțelegerea unei situații noi. Cum se leagă neliniștea cu imprevizibilitatea viitorului, cu necunoașterea a ceea ce va să fie sau cu neînțelegerea modului în care eu voi putea să reacționez în noile circumstanțe?

– Faptul că viitorul este nedefinit face să crească nivelul anxietății. De pildă, un om sosește pentru prima dată într-o țară străină, o țară în care normele de viață sunt cu totul altele. Și el nu are nici o idee: poate să facă un lucru sau altul.

– Cum se leagă frica cu atitudinea negativă pe care o avem față de cei de care ne este frică?

– Dacă eu am în lăuntrul meu agresivitate, de care nu-mi dau seama, lumea este pentru mine plină de vrăjmășie, ca urmare, mă tem mai mult.

– Cum să biruim crizele acute de frică? Ce abordări să folosim? Iată, am vorbit despre atacurile de panică și despre faptul că, atunci când acesta începe, deja omul nu mai poate avea control asupra lui. Cu toate acestea, dumneavoastră ați spus că poate avea control. Cum?

– Atacurile de panică, până la urmă, sunt o tulburare ușoară. Ușoară din punctul de vedere al gravității bolii, dar nu din punctul de vedere al trăirilor subiective ale pacienților. Se socotește a fi o îmbolnăvire ușoară pentru că nu surpă nimic, din cauza lor nu se moare, singura problemă în cazul lor este că omului în chip subiectiv îi este greu. Alte probleme nu ridică.

Să vă spun o întâmplare anecdotică: una dintre colegele mele îi scria o adeverință unui pacient care suferea de atacuri de panică. „Se adevărește prin prezenta că numitul Ivanov Ivan Ivanovici nu va muri niciodată din pricina atacurilor de panică." Și-a pus parafa, a semnat și i-a zis omului: „Poftim, poart-o în buzunarul de la piept, și când simți că te apucă, scoate-o și citește-o!"

– Dar de rugat, într-o asemenea stare, omul se poate ruga?

– Eu nu am fost niciodată într-o asemenea stare și deci nu știu. Poate că unii reușesc. Această întrebare este foarte speculativă, se poate răspunde la ea și da, și nu. Poate că da.

– Eu am suferit de atacuri de panică și o vreme am urmat tratament medicamentos, o vreme am făcut doar psihoterapie. Și, concret, în cazul meu, rugăciunea m-a ajutat foarte mult.

– Slavă lui Dumnezeu pentru asta!

– Acesta e singurul lucru cu care am putut să mă liniștesc. Conștiința faptului că va trece s-a trezit chiar în acel moment în care am început să mă folosesc de acest instrument.

– Eu cred că dacă omul se poate ruga într-un anumit moment, acea rugăciune ajută întotdeauna.

Iată ce am făcut eu odată cu unul dintre pacienții mei. El se neliniștea foarte mult pentru faptul că această stare a lui era de neîndreptat. Atacurile de panică pot începe de la absolut orice lucru, pentru ele stimulul nu este relevant, iar omul nu știe de la ce a început, vede doar că nu îl poate opri. Și am început noi să căutăm împreună mult, mult, să vedem de la ce începuseră inițial toate acestea, ce reprezintă de fapt, ce sarcină de apărare împlinește în organismul lui atacul de panică, de ce anume îl protejează. Și am ajuns la concluzia, cu care el a fost întru totul de acord, că, într-un fel, el singur cumva îl alegea atunci când era nevoie, când adică exista ceva care îl înspăimânta încă și mai mult (în cazul de față, atacul de panică îl proteja pe pacientul nostru de conștientizarea vinovăției pe care o simțea față de moartea tatălui său. Tatăl său murise de cancer, dar oameni „mărinimoși" spuseseră pacientului meu că dacă el s-ar fi purtat mai bine – și era vorba de perioada adolescenței – tatăl său ar mai fi trăit). Atacul de panică funcționa ca un fel de protecție. Or, dacă tu singur îl chemi, singur poți să-l și oprești.

El s-a gândit și a zis: „Am să încerc." Era internat în spital, iar data următoare când m-am văzut cu el, mi-a spus:

– Da, cu adevărat, eu singur îl chemam și eu singur l-am oprit apoi, dar greu mi-a fost!

Eu i-am spus:

– Greu – ne-greu, dar ai putut.

– Da.

Și a început numaidecât procesul de însănătoșire, după care s-a și externat.

– Aceasta în cazul stărilor acute. Întrebarea mea acum se referă la cazurile cronice, la anxietatea cronică. Cum poți înfrunta această stare? Am spus deja că frica, pentru unii oameni, se păstrează în așa-numitele limite normale, altora însă li se adună cam multe frici și de intensități care de la un moment dat vizează patologia. Or, în cazul acesta, cum se luptă?

– Mai întâi de toate trebuie făcut ordine în propria minte. Noi, nu se știe de ce, socotim de neapărată trebuință să

facem curat în apartament, dar praful care ni s-a așezat în conștiință, pe acesta nu-l luăm în seamă. Majoritatea mijloacelor de a te descurca singur cu propria neorânduială psihică se referă la sfera raționamentelor, la logică. De pildă, către vârsta de treizeci de ani, sistemul unitar de valori personale al omului ar trebui să fie deja format. O astfel de stare a lucrurilor în care, de exemplu, poți urî în același timp și pe negri, și rasismul, poate să nu ridice nici o problemă la nivel de societate, dar pentru mintea unui singur om este prea mult. Sistemul de valori al omului trebuie să fie unitar. Liberalismul – ca sistem de idei care nu aparțin unui singur individ, care este clădit pe acordul dintre mai mulți indivizi, pe capacitatea lor de a discuta, de a-și limpezi părerile unul altuia – este un fenomen normal, fundamentat pe capacitatea de te a pune și în locul celuilalt. Dar liberalismul la nivel personal, care să încapă, adică, în mintea unui singur om, în cel mai bun caz se numește terci. Convingerea rostită „eu sunt liberal" (adică sistemul meu de valori definește ca valori practic orice fel de valori, ale oricui) este ca și cum ai spune: „Nu pot să gândesc logic și unitar, nu pot să gândesc necontradictoriu."

Mai departe. Trei sunt ideile care se întâlnesc cu precădere în cazul pacienților care suferă de anxietate: eu sunt slab, lumea e imprevizibilă, iar oamenii potrivnici. Dacă omul suferă din pricina fricilor, luând aminte la sine, va găsi în lăuntrul său aceste trei idei, sub o formă sau alta.

Toate aceste trei idei sunt greșite din punct de vedere logic. Fiecare dintre ele. Pentru că mai mult ca sigur îmi pot aminti măcar o singură situație în care nu am fost slab și am realizat ceva. Fiecare om are în viața lui astfel de realizări. De pildă vorbitul și mersul au fost biruințe într-o anumită etapă a vieții. Dacă merg pe picioarele mele înseamnă că totuși am reușit ceva; dacă mă fac înțeles cu ajutorul cuvintelor înseamnă din nou că ceva am reușit. Lucrurile acestea trebuie luate în seamă. Sunt slab – e fals. Lumea e plină de imprevizibil – la fel de fals. Pe alocuri da, dar de regulă omul știe cam ce se întâmplă în viața lui... el știe... știe ce va fi cu el acolo și acolo, și știe ce se va întâmpla în cinci minute, în zece.

Faptul că în lume e vrăjmășie, iarăși e fals.

Odată ce omul află în sine aceste trei idei, aceste trei gânduri, sau măcar și numai unul dintre ele, ceea ce îl ajută să le dovedească falsitatea este tocmai rațiunea, logica.

Mai întâi, trebuie găsită pricina fricii și apoi omul să încerce să se liniștească, pentru că poate fi o frică normală. Căci dacă, de pildă, băiețelul dumneavoastră pleacă dimpreună cu tatăl lui, cu avionul spre Sud, pe durata zborului lor firește că veți fi neliniștită. Iar acesta este un lucru firesc. Ce să faci cu această stare de neliniște? Să-i spuneți soțului ca, îndată ce aterizează, să vă sune. Atât. Ce ai mai putea să faci? Vă mai ofer un mijloc de luptă cu neliniștea. Eu însumi când călătoresc cu avionul mă neliniștesc destul de mult, nu e ceva ce-mi place. Și atunci, mă rog.

Apoi, creșterea nivelului de neliniște este întotdeauna legată de dorința de a anticipa tot ceea ce se poate întâm-

pla. Dar tu nu ești Dumnezeu. Aici e logica. Nu poți anticipa tot ceea ce se întâmplă, nu ții de lumea îngerilor.

Dacă frica te împiedică să trăiești, atunci nu trebuie disprețuite nici tratamentele pe bază de medicamente. E perfect normal. Mai cu seamă dacă neliniștea a început deja să afecteze somnul și apetitul. Dacă încep problemele legate de somn și de apetit, trebuie mers la psihoterapeut, la medic, pentru ca el să vă prescrie niște medicamente de liniștire, de scădere a nivelului de tulburare.

Din perspectivă duhovnicească, putem spune că la baza mecanismului de producere a fricilor stă mândria. Mereu frica pentru sine, pentru cele ce vor fi cu mine. Dar dacă eu nu mă socotesc pe mine mai mult decât florile și păsările cerului pe care Dumnezeu le îmbracă și le hrănește, atunci ce se poate petrece atât de rău? Cu mândria trebuie neapărat făcut ceva. Iar ce anume să faci, cum să procedezi din punct de vedere duhovnicesc, această întrebare se pune preotului.

– Adică nu trebuie să mergi doar la psihoterapeut, ci trebuie să mergi și la preot?

– Păi, la preot poți merge și fără să ajungi în stările de anxietate despre care am vorbit până acum.

– Dacă până la urmă înțelegi că nu poți anticipa totul, aceasta poate scădea într-o oarecare măsură nivelul de neliniște?

– Poate. Dacă înțelegi cu adevărat aceasta. Episoadele acute de anxietate se pot reduce însă cu ajutorul valerianei.

– Valeriana este un leac foarte răspândit în popor, dar există două versiuni conform cărora, aceasta – ca orice substanță administrată frecvent – ar avea efect cumulativ și că în episoadele acute nu ar fi eficientă. Poate fi ea eficientă în episoadele acute?

– Nu știu, este de întrebat medicul. Dar nici o intervenție psihologică nu are efect în cazurile acute.

Și acest lucru se poate spune despre toate mijloacele psihoterapeutice, anume că nu funcționează în cazurile de episoade acute. Se pot asigura însă și oarecare mijloace de auto-influențare, cu rol de liniștire, să asculte o muzică odihnitoare sau sunete din natură...

– Ați folosit exemplul copilului care, dimpreună cu tatăl său, călătorește cu avionul. Frica și neliniștea pentru cei de aproape, chiar și atunci când merge către o formă nesănătoasă, de-a dreptul patologică, le pare totuși multor oameni a fi îndreptățită, firească, îngăduită și de-a dreptul nobilă, văd în ea un fel de datorie: doar trebuie să mă îngrijorez pentru cei de aproape. Este oare cu adevărat normal să ajungi până la starea bolnăvicioasă de neliniște pentru cei apropiați?

– Chiar dumneavoastră ați spus „nesănătos", deci nenormal.

A existat un cercetător remarcabil, John Bowlby. El a descoperit prin ce tip de acțiuni își influențează părinții copiii, astfel încât de-a lungul vieții să dezvolte probleme de tip psihologic. Și s-a dovedit că la baza acestora era comunicarea, mai bine zis, lipsa ei raportat la factorul timp.

Aici se poate concentra tot – de la femeia care a născut un copil, după care urgent a găsit și a tocmit o bonă pentru ca ea să-și reia serviciul într-o săptămână, până la abandonarea lui într-un centru de plasament – nu este vorba decât despre lipsa de comunicare. Este o disfuncție, o perturbare la nivel cantitativ.

Apoi – perturbarea comunicării la nivel calitativ. Aceasta este provocată de violență – sub orice chip s-ar manifesta ea – sau de comportamentul agresiv, poate chiar simpla inconsecvență a părinților. Și o formă pe care o îmbracă această perturbare a comunicării părinților cu copilul și care creează apoi probleme psihice destul de evidente este comunicarea însoțită de permanenta frică a părintelui pentru copilul lui. Copiii, pentru care părinții lor se tem clipă de clipă, cresc cel puțin cu probleme de autonomie, de independență.

– Dar cum se deprinde părintele să se struneasscă? Cum să înțeleagă care este granița dincolo de care e nevoie să se oprească, să spună „stop"?

– O astfel de neliniște pentru copii de regulă este caracteristică mamelor. Aici foarte bine ar putea echilibra tatăl. Dacă familia este monoparentală, atunci mama trebuie să se deprindă să se stăpânească. Mulți psihologi care lucrează cu copiii spun că trebuie să ajungi să poți deosebi ceea ce este în puterea ta să schimbi, de ceea ce nu este în puterea ta să schimbi. Iar aceasta mai cu seamă la vremea când copilul a devenit deja adolescent. Dacă adolescentul fuge de acasă, ce poți să schimbi aici? Sigurul lucru pe care îl poți schimba este acela de a transforma casa într-un loc în care să dorească mereu să se întoarcă. Atât. Iar unde este, ce face acolo, acestea deja nu mai sunt lucruri care depind de tine. Trebuie așa, cum se spune în rugăciunea aceea, să înțelegi foarte lămurit ce depinde de tine și ce nu: „Doamne, dă-mi putere să schimb în viața mea ceea ce pot schimba, dă-mi bărbăția și liniștea sufletului să primesc ceea ce nu este în puterea mea să schimb și dă-mi și înțelepciunea de a deosebi acestea între ele!" Este o rugăciune minunată și o foarte bună metodă terapeutică.

– În ceea ce privește chestiunea fricii copiilor și mamelor, foarte des mama proiectează asupra copilului ceea ce trăiește ea și de aceea începe să se teamă pentru copil. Iar aceasta mai cu seamă se întâmplă în situațiile de divorț. Dacă mama a divorțat, pentru ea aceasta de cele mai multe ori înseamnă că universul ei s-a dărâmat, și îi este deosebit de dureros, și de frică la gândul cum va putea trăi copilul într-un astfel de univers. Și atunci singura frică pentru copil, aceea dată de noile condiții de viață și de faptul că trebuie cumva să-l ajute – pentru ea devin aproape stări de panică, căci se măresc fricile mamei pentru sine însăși. Cum, într-o astfel de situație, prin frica ta pentru cei apropiați să nu le faci rău în primul rând acestora?

– Adică cum să nu adaugi și propriile frici, fricii pe care o ai pentru copil?

– Da.

– În principiu, copilul poate vorbi.

– La vârsta cuvenită, da.

– Păi discuția se referă tocmai la copiii care pot deja vorbi. Pentru că dacă el încă nu este la vârsta la care să poată vorbi, trebuie doar să-i dai să mănânce, să-l adormi, să-l speli. Nu ai de ce să te temi în această perioadă.

Și este de dorit ca în prezența copiilor să fii mai relaxat. În aceasta stă cea mai mare răspundere a mamei. Pentru că dacă ea va fi veșnic deprimată, veșnic încordată, într-o stare de crispare, de slăbiciune, nu-i va folosi la nimic copilului. Pentru el va fi o lume ternă. Pentru copil, lumea lui e mama. Și dacă această lume e mereu stinsă, apatică, dacă această stare se prelungește mult peste cât ar fi îngăduit, copilul o va purta cu sine în viața de adult.

Dacă copilul este deja la vârsta când poate vorbi, atunci el poate spune singur când ceva nu merge. Aici dumneavoastră ați subliniat situația în care mama știe mai bine că ceva în viața copilului nu merge. Dar adevărul este că micuțul poate foarte bine și să înțeleagă, și să exprime faptul că ceva nu merge. Pentru aceasta nu este nevoie decât ca mama să nu se îndepărteze, să nu-l respingă pe copil, să nu se descotorosească de el, ci să vorbească cu el. El pune întrebări – trebuie să răspunzi. Trebuie pur și simplu ținută legătura cu copilul. Iar din discuții se va vedea foarte bine de ce anume se teme el, de ce nu.

Adică, dacă eu voi fi centrat pe mine într-o situație dată – să zicem în cea de divorț –, totul merge rău, iar lângă mine e copilul, atunci fără nici o îndoială că voi începe să proiectez asupra lui cele ale mele și voi începe să mă îngrijesc de el așa cum socotesc de cuviință – o să înfășez un copil de zece ani, o să-i dau biberon. Dar dacă mă voi centra pe copil, atunci voi avea șanse mult mai mari ca acțiunile mele, prin care încerc să-l protejez pe el, să fie adecvate și astfel mă voi odihni și de fricile mele.

– Dar poate fi spus că frica pentru cei de aproape ai noștri – nu că e bună, dar măcar folositoare, atunci când ne concentrăm pe interesele lor și nu pe nevoia noastră de a ne teme?

– În cazul acesta, frica ar trebui să fie una adecvată. Vedeți, frica nevrotică blochează comunicarea. Dacă eu mă centrez pe această frică exagerată pentru cel de lângă mine, atunci eu pe el nu-l mai pot auzi – îmi aud doar propria frică. Și de aceea pot să spun: iată ce mult îl iubesc, vezi cât mă tem eu de mult pentru el! Aici, cu adevărat, este vorba despre o dragoste care sufocă. Dar dacă eu îl ascult pe cel de lângă mine, copilul de exemplu, și iau aminte la faptul de a-l auzi cu adevărat și de a-l înțelege, atunci frica mea este silită să plece.

– Dar ce să facă apropiații unora dintre noi ale căror vieți sunt în mod real amenințate și ale căror frici sunt pe deplin întemeiate? De pildă o rudă se află la război într-una din zonele de conflict ale lumii, sau alta este foarte grav bolnavă, suferă de o boală incurabilă. Și, din punct de vedere logic, această frică este întemeiată, dar și viața, permanent în această stare de frică, iarăși este chinuitoare. Cum să poți ușura această stare de fapt?

– Dar oamenii mai fac și altceva, nu trăiesc continuu în această stare de frică. De exemplu aflăm că bunicul are cancer. Când am aflat aceasta, ni s-a făcut frică. Frică de ce? Frică pentru că bunelul va muri, și încă și mai frică pentru că noi suntem cei care vom pierde ceva, ceva va muri în noi dimpreună cu bunelul. Aceasta este înspăimântător. Dar apoi începem să ne obișnuim cu acest gând. Omul nu se poate teme în permanență, mai sunt și alte lucruri în viața lui. Peste o oarecare vreme, situația, chiar și aceea de care am amintit, devine cumva ceva evident, cumva în ea nu mai e ceva nou, și astfel și neliniștea nu mai este la cotele de la început.

Și ce să faci? Trebuie să încerci tratament, să ai grijă de el, trebuie să faci ceva. Ceea ce trebuie făcut atunci când oamenii sunt bolnavi. Soțul a plecat la război – trebuie să te ocupi de copii. Și scrisori, scrisori neapărat.

– Adică una dintre metodele de luptă împotriva fricii este să schimbi centrul atenției?

– Aceasta este o metodă de lucru cu orice: să refaci direcția de centrare a atenției, să o redirecționezi.

– Poți măcar încerca să te lupți cu oricare dintre frici, sau să-ți ușurezi povara lor prin schimbarea punctului pe care îți centrezi atenția?

– Da. În general, dacă nu mi-este frică pentru altcineva, ci este o frică a mea personală, dacă mă tem de ceva pentru mine însumi, și dacă frica respectivă face parte din categoria fricilor nevrotice – dacă ea este inadecvată, irelală, anormală –, singurul mijloc corect de a o învinge este cel de a-i ieși în întâmpinare.

– Dar puteți aduce un exemplu?

– Mi-e frică să ies înaintea oamenilor – înseamnă că tocmai aceasta trebuie să fac. N-au decât să vadă cum o să mă bâlbâi, n-au decât să vadă cât o să-mi iasă de prost, eu mă duc. Metodele comportamentaliste de luptă cu fricile pe aceasta se și bazează.

– Dar nu toți oamenii pot găsi în ei putere pentru a face acest lucru. Dacă omul ar avea destulă putere și capacitatea de a da piept cu frica, să treacă prin ea cum ai trece printr-o ușă încuiată, atunci îmi pare că deja nu am mai vorbi despre patologie. Adică un astfel de om se teme, dar poate trăi.

– Poate continua să fugă de aceasta – este și asta o strategie, felul lui de a se lupta, și e cât se poate de posibil ca o astfel de viață să i se potrivească. Fuga nici nu e cea mai rea strategie din câte există. Singurul ei neajuns este acela că, procedând astfel, se reduce spațiul în care omul se poate desfășura, spațiul de viață.

– Celor care trăiesc suferind de frică patologică li se poate spune că da, se poate trăi și altfel?

– Se poate. Iată un exemplu despre care am citit undeva. O femeie suferea de agorafobie, adică se temea să iasă din casă. Mergea la psihoterapeut, însă în acest chip: o ducea soțul cu mașina până acolo. Mult i-a luat și pâ-

nă s-a obișnuit cu locul unde lucra terapeutul. În vremea aceea soțul mergea undeva cu treburile lui, peste un ceas se întorcea, își lua soția și o aducea acasă. Și, într-o prea-frumoasă zi – același algoritm, neabătut –, ea a intrat în cabinet. Acolo terapeutul ei se chinuia să deschidă sau să închidă jaluzelele, nu e important de ce anume făcea asta, și brusc, i-a căzut în cap galeria. I s-a spart capul, îi curgea sânge. Văzându-l, l-a pansat repede, oprindu-i sângerarea, s-a urcat în mașina lui și l-a dus la spital. Acolo medicii s-au ocupat de el. Peste o oră, sub privirea uimită a soțului, cu ea la volan, se întorceau acasă.

Înțelegeți, cel mai important lucru e să nu dai bir cu fugiții, să faci ceva, poți încerca orice. Uneori ne poate durea sufletul, dar nici de aceasta nu trebuie să ne speriem. Nu ne putem trăi viața astfel încât să nu ne mai doară niciodată sufletul.

– Adică să nu socotești că fricile tale, chiar de ordin patologic, sunt pentru toată viața, ci să cauți mijloace, să încerci unul, pe al doilea, pe al treilea.

– Da.

Ajută și medicamentele și adesea omul e gata să-și trăiască întreaga viață dependent de ele. E alegerea lui; dacă așa vrei să trăiești, trăiește așa! Du-te deci la psihoterapeutul de care aparții, întreabă care ar fi medicamentele care ți s-ar potrivi ție și în care situații și trăiește așa! Foarte mulți sunt oamenii pentru care cel mai important lucru este să nu mai simtă tulburarea sufletului, fără să aibă nici o dorință de a lucra asupra pricinilor care o provoacă.

Dacă vrei anume să biruiești aceasta în chip desăvârșit, să vezi ce e cu tine, să înțelegi ce ți se întâmplă, atunci mergi la psiholog și vezi alături de el care sunt cele ce te frământă, numai să ții cont și de faptul că trebuie oricum să rezolvăm episoadele acute de anxietate.

– Dacă omul încearcă un tratament pe bază de medicamente, dar nu pentru a trăi așa toată viața, ci pentru a putea străbate o perioadă, se poate descurca apoi fără ele? Eu pur și simplu nu aș vrea ca cititorii noștri să rămână cu impresia că dacă mergi la psihoterapeut după tablete înseamnă că de acum așa vei trăi toată viața.

– Nu. Există foarte multe probleme de ordin fiziologic, iar starea de anxietate, în special atacurile de panică, ține tocmai de domeniul acesta. Alegerea generală este psihoterapia, în accepțiunea apuseană a cuvântului, adică terapia de tip verbal. Dar nu obligatoriu, poate fi și o terapie centrată pe corp, cum ar fi *training*-ul autogen, dar și altele. Dar aceasta nu înseamnă că această stare fiziologică acută, de o intensitate sau alta, nu trebuie decongestionată medicamentos. Tocmai că trebuie!

– Și deja, pe fondul unei liniștiri, să poți înțelege care este cauza, după care la un moment dat să renunți la medicamente, reușind să te descurci de acum fără ele.

– Exact. Să ajustezi, să ajuți lucrul organismului, iar apoi, încetul cu încetul, să cauți cauzele. Căci dacă vom suferi de anxietate gravă cu disfuncții ale somnului, și noi vom sta să ne lămurim, să știm că deja după cinci zile de

nesomn pot apărea stări psihotice. Practic, toate stările psihotice încep cu insomnii. Creșterea nivelului de anxietate foarte des duce la apariția insomniilor. De aceea, insomniile nu trebuie îngăduite. Iar aceasta se face cu medicamente; prin metode psihologice, repede, nu putem rezolva aceasta.

Până la urmă, pe medici tot Dumnezeu i-a făcut, de aceea, așa cum spune cântecul: „Te-ai îmbolnăvit? Lecuiește-te!" Trebuie să te duci la doctor, să-ți pui la punct starea trupească, și numai după aceea să te lămurești cu toate celelalte lucruri, „de ce și cum de mi s-a întâmplat lucrul acesta", în oarecare împreună-lucrare cu Eul și cu inconștientul tău. Depinde și de metodele de lucru ale psihologului.

Dar dacă omul nu dorește să se lămurească mai departe, atunci, fie! – e alegerea lui, poate trăi toată viața cu medicamente. Iar dacă nu vrei așa, atunci luptă-te mai departe, rezolvă problema mai departe. Eu pur și simplu știu că aceasta este alegerea unui număr destul de mare de oameni. Ei nu au ca scop schimbarea de sine, nu vor să devină mai buni, nu doresc să rezolve problema în mod desăvârșit, ci doar să facă ceva ca să le fie mai ușor. E dreptul lor. În acest caz nu se cade să impui nimic, pentru că nici nu se poate.

7.

Frica și incapacitatea implicării

DIALOG CU IRINA MOȘKOVA,
DOCTOR ÎN PSIHOLOGIE

– Orice frică sau neliniște ține de domeniul patologic?

– Firește că nu! Neliniștea, frica sunt reacții emoționale care se produc ca urmare a unei oarecare amenințări, primejdii. Omul este prevenit că trebuie să fie atent, că trebuie să se pregătească pentru o anumită situație ce va să fie. Asemenea reacții emoționale îl pot ajuta să fugă de o primejdie reală.

– Cum să-ți dai seama că frica ta, neliniștea ies din granițele normalității? Care sunt criteriile patologiei?

– Fricile de tip patologic au această însușire de a fi obsesive. Ele se îngrămădesc, dau buzna peste om. Îi paralizează conștiința, activitatea obișnuită de zi cu zi.

În afară de aceasta, mai este și acest aspect care le însoțește, anume apariția unor reacții fiziologice. În cazul anxietăților de tip nevrotic, cel mai adesea crește ritmul cardiac, poate crește și tensiunea arterială, apare transpirația abundentă, omul simte contracții musculare, se întâmplă chiar ca de frică să nu se poată mișca de pe loc, parcă i se înțepenesc picioarele – se observă o stupoare. Și se mai întâmplă în cazul anxietăților de tip nevrotic ca acestea să provoace o stare de panică, o stare de agitație în care omul să nu mai poată sta locului: începe să se foiască, să se agite, poate începe să plângă, să gesticuleze involuntar. Omul simte că dintr-odată pe obraji îi curg lacrimi, dar el nu înțelege de ce se întâmplă aceasta, poate chiar își dă seama că este o reacție nepotrivită, dar nu poate face nimic. Adică reacțiile de tip nevrotic pot apărea de la sine, paralel cu voința omului, paralel cu evaluarea rațională conștientă a situației în care se află.

– Frica și anxietatea reprezintă cam același lucru?

– De obicei, în cazul anxietății lipsește desemnarea obiectului. În timp ce frica este întotdeauna legată de ceva anume, de ceva concret. Sunt oameni care se tem de lucruri foarte concrete: de întuneric, de înălțimi; alții se tem de apă – nu pot cu nici un chip să intre în apă, fie la mare, fie în vreun râuleț oarecare, alții se tem de câini, alții se tem să zboare cu avionul, să meargă cu mașina. De regulă factorii care determină apariția unor astfel de frici sunt întâmplări din trecut: fie un om s-a aflat el însuși într-o atare situație – a fost la un pas de înec ori de sufocare, și drept

urmare acum se teme de apă, sau a văzut pe altcineva înecându-se și pe alții încercând să-l salveze; sau din nefericire a văzut cum cineva a căzut de la geam, de pildă vecinul. Acestea toate se pot imprima în conștiință – vederea morții cuiva, sau a cine știe cărei situații grele prin care trece un alt om, situație pentru care el însuși nu este pregătit și care s-a petrecut deci în niște împrejurări tragice. Iar acesta, hotărât lucru, poate fi un factor determinant.

Frica patologică, bolnăvicioasă, de netrecut, mai poartă denumirea de „fobie". Fobiile sunt frici de care omul suferă, indiferent de propria voință. Ele provoacă unele stări de neliniște, foarte neplăcute la nivel subiectiv și care au o influență copleșitoare asupra omului. Cu alte cuvinte, din pricina fobiilor, viața omului nu își urmează același curs.

– Mai există și alte feluri de frici?

– Da. Noi trăim permanent cu o serie de frici, nu avem unde ne ascunde de ele. O parte dintre acestea sunt așanumitele frici existențiale. Frica existențială este indisolubil legată de sentimentul acesta al vieții omului care se termină, care are un capăt. Fiecare dintre noi știe că mai devreme sau mai târziu va veni clipa morții. În afară de aceasta, mai este frica de necunoscut, de imprevizibilul cu care se desfășoară lucrurile, frica de singurătate, îngrijorarea pentru situațiile în care te vezi neajutorat și altele. Omul se deosebește de animalele necuvântătoare tocmai prin prezența acestor frici existențiale. De vreme ce suntem indivizi aparținând speciei „om", trecem prin viață cu aceste frici și neliniști. Omul trebuie să se învețe să meargă

mai departe, să privească în viitor, chiar așa, fără să știe ce va aduce: amar sau bucurie.

– De ce un om aflat într-o anumită situație de viață se teme mai mult, iar altul mai puțin? Care sunt acele trăsături ale omului de care atârnă aceasta?

– Este neîndoielnic faptul că există diferențe individuale în modul în care fiecare dintre noi își trăiește fricile și neliniștea. Trăirile unor oameni pot fi caracterizate printr-o deosebită intensitate și ascuțime. Acestea sunt structurile nevrotice. Ei au anumite particularități ale sistemului nervos, din care rezultă acest nivel mai înalt de impresionabilitate, această susceptibilitate spre a se răni ușor, această aplecare spre exagerarea primejdiilor reale. Acest tip de oameni se numește în psihologie „tipul anxios, fobic". Adesea acest tip de oameni suferă de o anumită aplecare spre ipohondrie: se tem foarte tare de durere, se tem să nu se molipsească de vreo boală, trăiesc și pururi sunt atenți la starea lor de sănătate.

În afară de aceasta, la creșterea nivelului de resimțire al neliniștii și fricii, un rol însemnat îl au și traumele psihice suferite. În viața unor oameni se poate întâmpla în chip tragic să se precipite o serie de împrejurări ca moartea într-un interval scurt de timp a mai multor oameni dragi: mamă, tată, soră, frate... Să nu dea Domnul ca cineva să-și piardă singurul copil... Aceasta este una dintre cele mai grele pierderi. Când astfel de evenimente apar în viața omului, atunci el cu mai multă ascuțime simte că viața e degrab trecătoare, puterile omului sunt hotărnicite,

ca și posibilitățile lui de a acționa, că omul este strâmtorat de boli și de situațiile primejdioase – iar în aceste cazuri, cea mai mică neplăcere se trăiește acut, dureros. Acumularea traumelor trăite în trecut poate determina trăirea la un nivel mai acut a fricilor și neliniștilor din prezent.

Ce factori ar mai putea fi numiți determinanți? Noi toți ne deosebim foarte mult în ce privește capacitatea de a depăși momentele dificile. Acest lucru este direct legat de dezvoltarea factorului volițional. Sunt oameni care cu mintea înțeleg tot, dar voința lor nu este destul de formată și de aceea capacitatea lor de a se deplasa prin puterea voinței către scop este și ea limitată. Sunt oameni care se pot mobiliza în situațiile dificile, pot să-și privească frica drept în ochi și să acționeze direct asupra ei, înaintând – am putea spune – orice ar fi. Și oameni care pururi caută căi ocolite, care încearcă să fugă de aceste situații primejdioase de viață, sunt precauți, se asigură sau își creează până la o vreme iluzia că „pe mine acest lucru nu mă privește", „primejdia aceasta o să treacă pe lângă", „mor numai alții", „numai alții se îmbolnăvesc", „pentru mine acest lucru nu există" etc.

În funcție de tipul de sistem nervos, de temperamentul și de tipul de personalitate format, fiecare om în parte are mecanismul propriu de apărare psihologică pe care îl manifestă în situațiile neprevăzute sau primejdioase. Se poate spune că există un sistem de strategii de comportament, cu ajutorul căruia omul își înfruntă fricile și neliniștea.

Sunt oameni care în clipa primejdiei intră în panică. Ei nu se luptă în nici un fel cu fricile lor, nu caută nici un

fel de căi indirecte de ieșire din problemă – ei capitulează imediat, se predau și încep să tremure din toată ființa lor. În biologie există un asemenea fenomen: un organism viu poate cădea în anabioză[1], în stare de stupoare[2], de somn, de hibernare. La fel și oamenii: dintr-odată omul intră în sine, se închide din punct de vedere psihologic, intră în capsula proprie. Atunci când începe să funcționeze un asemenea mecanism, adultul poate intra într-o stare copilărească, de infantilism. Devine neajutorat, naiv, o ființă nătângă, care nu poate răspunde pentru faptele și cuvintele sale. Pe acest fundament omul poate merge mai departe către „retragerea în boală". În fața situațiilor primejdioase, omul poate dezvolta o serie de afecțiuni somatice, căci boala trupului este mult mai ușor de purtat decât starea lăuntrică de frică. În aceste situații omului îi poate înțepeni mijlocul, îi poate crește tensiunea arterială, i se poate îmbolnăvi inima... În situațiile grele, un asemenea om întotdeauna găsește o boală oarecare care să-l scape de responsabilitatea unor decizii. Se așază pe patul de spital sau pe canapeaua de acasă și zice: „Gata. De acum sunt bolnav." Pentru el, boala devine un refugiu în care se adâncește tot mai mult. Din acea clipă nu mai este el cel care trebuie să ia decizii, ci alți oameni încep să-i poarte de grijă, încep să se gândească cum să-l ajute și cum să-l trateze.

[1] Reducere a activităților vitale la unele organisme în condiții neprielnice de viață.

[2] Simptom care apare în unele psihoze, manifestat prin deprimare, imobilitate și insensibilitate completă.

În aceste situații, omul își face din bolile sale propriul „cocon" din care nu dorește să iasă. Este bolnav și nu dorește să se însănătoșească. De ce? Pentru că, imediat ce s-ar însănătoși, ar trebui să răspundă pentru faptele lui și să ia niște decizii asupra unor probleme reale. Există oameni cu structuri nevrotice care acuză un întreg spectru de boli. Aceste boli sunt manifestări psihosomatice: ele sunt parte a unor reacții de ordin psihologic în fața unor probleme de viață. Se termină o boală, începe alta. Unii oameni zac la nesfârșit... Adesea medicii îi tratează și nu îi pot vindeca: doare o parte a trupului, apoi alta, apoi ficatul, apoi splina, apoi mijlocul, apoi tensiunea, după care, de la capăt. Și acești oameni sunt mereu pe la doctori, se tratează, dar nu se vindecă pentru mult timp, căci la baza acestui buchet de simptome stă o chestiune de ordin psihologic – „fuga de problemă". Acest mecanism psihic poate fi conștientizat, dar poate și să nu fie.

Astfel de oameni nu doresc să se însănătoșească, câtă vreme au un avantaj de la această stare a omului „veșnic bolnav". Logica mecanismului e simplă: „Ce puteți aștepta de la un om bolnav?" Nu-i poți cere nimic, nu-i poți încredința nici o sarcină. În practica noastră am întâlnit mulți oameni pe care am fi dorit să-i întrebăm: „Ce intenționați să faceți când vă veți însănătoși? Aveți vreun plan pentru mai departe?"

Desigur, acest buchet de suferințe, acest tip de comportament, cel mai des îl întâlnim la oamenii în vârstă. Există destul de mulți oameni care au ieșit deja la pensie și

care nu mai lucrează nimic, iar când în familie apar niște neorânduieli, sau se întâmplă pierderea unui om apropiat (moare soțul, moare soția sau vreo rudă), ei încep să se miște în cercul închis al veșnicelor afecțiuni: merg la doctori, primesc tratament, dar nu se simt mai bine, pentru că de fapt omul nu știe cum să trăiască mai departe.

La baza formelor patologice de exprimare a fricii, a ceea ce numim în mod generic fobie, de regulă stă o cauză dată de trăirea de început, din clipa în care omul s-a izbit de niște greutăți, s-a speriat, a fost umilit, a fost înfrânt sau șocat. Această experiență a trăirii propriei neputințe rămâne involuntar în memorie; experiențe care se adaugă, apoi se uită, căci întâmplările neplăcute, traumatice, dureroase, sunt alungate din conștiință, dar nu dispar fără urmă. Și Sigmund Freud a scris despre aceasta. După o oarecare perioadă de timp acestea pot apărea sub chipul unei frici de natură patologică, care dintr-odată, pe neașteptate, năvălește asupra omului. Pe neașteptate, brusc, omul este cuprins de o frică obsesivă, groaza – de exemplu – de a se afla într-o mulțime de oameni. Iar el nu poate înțelege de ce. Poate cândva, foarte de demult, omul a primit o lovitură care i-a zdruncinat sistemul nervos, i-a zdruncinat psihicul, așa cum era el clădit, și ceva anume l-a făcut să tresară, ceva s-a zdruncinat, s-a produs o „fisură", care cu timpul se adâncește. Și iată că peste o oarecare vreme, la cele deja trăite se pot adăuga noi împrejurări ale vieții, și în consecință frica se poate ivi din nou, în chipul stării fobice. Este o foarte grea stare sufletească pe care el

deja nu mai este capabil să o alunge prin puterea voinței, căci această stare deja îl stăpânește.

Mai sunt și alte multe frici care se formează în copilărie, și experiența noastră arată că, adesea, la cabinet vin oameni care au de acum 40-50 de ani și care povestesc cum au trăit de-a lungul întregii lor vieți cu o oarecare frică legată de faptul că – bunăoară – tatăl era alcoolic și îi bătea cu sălbăticie cu cureaua când erau copii. Copiii care nu au primit destulă dragoste de la părinții lor, care au fost pedepsiți cu cruzime, care au fost umiliți și amenințați că vor fi izgoniți de acasă cresc cu foarte mare potențial nevrotic. Unii dintre ei dezvoltă chiar îmbolnăviri psihice. Sau înclinații spre suicid.

– Vă rog, vorbiți-ne mai în amănunt despre fricile pe care omul le ia cu sine din copilărie în viața de adult.

– Se întâmplă ca în copilărie fricile să nu fie produse de vreun fel de agresiune, ci de indiferența părinților – nepăsare, răceală emoțională în relația dintre mamă și copil. Să spunem că mai întâi femeia a dorit să facă avort, dar în cele din urmă nu a făcut, copilul s-a născut, dar este posibil ca mai departe să îi stârnească reacții de iritare și mânie. Când copilul este nedorit, când este primit ca o corvoadă, mama se poate purta foarte urât cu el. Cel mai adesea se întâmplă că respingerea copilului este de fapt amărăciunea pe care mama o simte față de soț, care fie bea, fie avea și alte relații, fie a plecat cu totul din familie pe perioada sarcinii. Și astfel copilul nu este nici un pic vinovat, dar crește în această atmosferă a lipsei de dragoste materne,

a indiferenței, a lipsei oricărui fel de căldură sufletească și mângâiere.

Este absolut necesară grija mamei pentru copil, dragostea și mângâierea ei, ca acesta să se poată dezvolta, să poată învăța, să fie rațional, cuminte. Mai cu seamă în primele șase luni de viață, când femeia își alăptează pruncul, când îi cântă cântecele de leagăn, îl sărută cu drag, cu tandrețe. Acestea sunt clipele în care se dezvoltă afecțiunea pruncului față de mamă, atitudinea lui pozitivă față de ea, dar și a ei față de el. Iar când aceste două atitudini sunt simetrice, copilul se dezvoltă normal. Însă foarte mulți copii nu au parte de acest lucru. Acum sunt multe femei tinere care nu doresc să-și alăpteze copiii, pentru că se tem că nu vor mai arăta ca înainte. Copilul nu primește laptele matern, este hrănit cu surogate, este luat rar în brațe; îl crește un baby-sitter, dar nu mama. Această înstrăinare de mama, lipsa căldurii emoționale venite din partea ei, nu din partea baby-sitter-ului, lipsa unei iubiri care să se manifeste și în afară și pe care el să o simtă, lipsa tandreței, toate acestea îl lipsesc pe copil de o sursă foarte importantă din care s-ar fi hrănit psihicul lui, sufletul, întreaga sa personalitate. Și drept rezultat, pe măsură ce crește copilul, apar aceste urmări neplăcute. Copiii care, în cea mai fragedă perioadă a vieții lor, nu au primit destulă dragoste, destulă atenție și tandrețe din partea mamei, cel mai adesea vor trăi stări inconștiente de încordare, frică, spaimă, neîncredere în sine. Astfel de copii adesea se tem de întuneric și de oamenii necunoscuți.

Un alt aspect foarte important: copilul este foarte simțitor la relațiile dintre părinți. Unii părinți cred că, mai cu seamă cât sunt foarte mici copiii, nu are rost să-și facă nici o problemă pe această temă. Și se ceartă în fața copilului, aruncându-și cuvinte grele, cuvinte urâte, uneori se și bat, se jignesc unul pe celălalt, își manifestă într-un anumit fel agresivitatea, aruncă unul în altul cu te miri ce. Iar adevărul este că o asemenea situație conflictuală i se imprimă mai adânc copilului cu cât este mai mic. În mod firesc, divorțul este cel care acționează cel mai nefavorabil asupra psihicului copilului. Din această pricină copiii se pot îmbolnăvi foarte serios. La unii dintre ei apar frica de noapte, enurezis, bâlbâială, ticuri nervoase, astm bronșic, afecțiuni cronice ale sistemului digestiv.

Din fericire, unele dintre aceste frici cu timpul trec. Dacă părinții își dau seama la vreme că micuțul a început că dezvolte reacții psihosomatice de tip nevrotic, mai pot încă îndrepta situația. Poți încerca să tratezi simptomele, dar dacă situația în familie nu se va îmbunătăți, dacă părinții nu încep să se poarte cu atenție, cu dragoste, dacă nu vor încerca să stabilească cu el și întreolaltă o relație bună, atunci în mod firesc aceste frici se vor amplifica, ducând apoi la dezvoltarea unei serii întregi de probleme de ordin psihic.

– *Cu alte cuvinte, fricile sunt strâns legate de situația noastră familială?*

– Fără îndoială! Fricile pot fi cauzate de relațiile conflictuale, fie în cadrul familiei, fie cu oamenii cu care trăim în societate.

De pildă există o categorie de frici legate de percepția spațiului: claustrofobia – frica de spații închise, agorafobia – frica de spații deschise și de aglomerările de oameni. Oamenii cu agorafobie se tem să călătorească cu mijloacele de transport, mai ales se tem să coboare la metrou; se tem să iasă din casă în stradă, mai ales în timpul zilei când cu toții alergăm în toate părțile... Noi, moscoviții, deja ne-am adaptat și nu mai observăm, dar oamenii care vin din cine știe ce colț îndepărtat al Rusiei spun: „O, voi, moscoviților, toți sunteți nebuni pe-aici! Voi trăiți într-un ritm cu totul sălbatic." Eu adesea merg la universitate la cursuri cu metroul, la primele ore ale dimineții, când toți oamenii se grăbesc la serviciu. Așteptând metroul, nimeni nu vorbește nimic cu nimeni, se simte o atmosferă de liniște încordată, se aude doar ritmul cadențat al pașilor: pașii noștri, ai celor care trecem dintr-un metrou într-altul. Vedem doar chipurile oamenilor: încremenite, sleite, închise, fără nici o expresie. Mulți au căști în urechi, mulți sunt de-a dreptul cufundați în telefoanele lor, în smartphone-uri, în tablete... Nimeni nu se interesează de nimeni, înstrăinarea este deplină. În timp ce stau față în față, nas în nas până și patruzeci de minute, înghesuiți și mergând în aceeași direcție.

Noi trăim într-un asemenea spațiu social care sfărâmă practic orice lege a comunicării normale, sănătoase, omenești. Pentru că fiecare dintre noi are propriul spațiu psihic, acea distanță între el și celălalt, distanță pe care el o stabilește ca fiind optimă. Numai că, într-un astfel de megalopolis cum este Moscova, toate aceste distanțe se nimicesc. În mod obligatoriu propriul spațiu personal, de intimitate, este invadat de cineva pe care nu-l cunoști, pe care nu l-ai invitat, care poate că și miroase nu tocmai plăcut, sau care poate că se poartă cu ostentație, căruia îi ești absolut indiferent etc. Sunt persoane care se tem absolut îngrozitor de asemenea aglomerări de oameni, mai ales în metrou.

Din experiența pe care o am de la cabinet, aș vrea să vă împărtășesc un lucru, anume: când agorafobia dă buzna peste om, el nu mai poate lucra, de vreme ce în fiecare zi trebuie să meargă la lucru, folosind metroul. De acest lucru suferă mai cu seamă femeile, în special cele care trăiesc în sânul familiei, dar se simt singure, din pricina lipsei unei adevărate comuniuni între membrii familiei. Când într-o casă oamenii locuiesc alături unii de alții, dar nu împreună, omul trăiește sentimentul singurătății. Năruirea unei familii, care presupune o unime atât în plan duhovnicesc, cât și psihologic, pricinuiește o mare traumă în sufletului omului. Omul începe să simtă tot mai pregnant faptul că este neajutorat, lipsit de apărare, că nu are sens, că nimeni nu are nevoie de existența lui. Adesea își pierde chiar sensul vieții. Nouă ne este bine atunci când simțim unitatea, unimea, atât în plan duhovnicesc, cât și în cel psihologic, împărtășirea unuia de celălalt. Suntem puternici atunci când avem sentimentul de „noi", suntem încrezători în sine, liniștiți. Putem fi foarte diferiți, fiecare să se ocupe de lucrul lui; important pentru noi ar trebui să fie

sentimentul că suntem mădulare ale aceluiași trup, adică de a ne articula unul în altul, să simțim sprijinul celor care ne sunt apropiați, să simțim că se interesează de ceea ce facem, de ceea ce realizăm.

Când o asemenea împărtășire lipsește – iar acest lucru se întâlnește astăzi în multe familii –, atunci când soțul are viața lui, și soția, pe a ei, copilul și el pe a lui, atunci noi devenim însinguraţi în sânul propriei familii. S-au întâlnit seara, au cinat împreună, s-au pupat, s-au dus să se culce, în zori au luat-o iar la goană. Vieți paralele. Această înstrăinare naște un adânc sentiment al singurătății, un adânc sentiment de orfan, o lipsă de sens a existenței. Dumnezeu l-a făcut pe om ca el să aibă nevoie de Altcineva. Omul are nevoie de comunicare „față către față", are nevoie de încredere, să se poată încrede în cineva, are nevoie de comunicare, de apropiere, de unitatea de gând și susținere din partea altuia. De îndată ce această legătură personală se pierde, omul se îmbolnăvește. Punctul de pornire al acestei fobii poate fi agravarea sentimentului de singurătate, pe care îl trăiește omul în clipa în care oamenii sunt unul lângă celălalt, dar nu împreună. Ca și călătoria cu metroul – „aproape, dar nu împreună".

– Ați spus că oamenii reacționează diferit la stres, la frică. Unul înfruntă situația direct, altul caută căi ocolite, al treilea se închide în „carapace"... Aceste tipuri de reacție sunt înnăscute sau dobândite? Poate omul să-și schimbe modul de a reacționa? Poate, de exemplu, să-și impună să înfrunte situația fără ocolișuri?

– Depinde de cât de departe a ajuns el în situația respectivă, de cât de mult l-a cuprins simptomatica bolii. Pentru ca omul să se poată lupta, trebuie mai întâi să analizeze situația în care se află, trebuie să poată fi în stare să cugete asupra ei. Urmărindu-și simțirea, starea fiziologică, trebuie să ajungă la o concluzie și să realizeze singur, cu sinceritate, care sunt lucrurile de care se teme el de fapt.

Vă voi da un exemplu personal. Eu însămi am avut această experiență a trebuinței de a mă lupta cu frica de a ieși înainte în public – sociofobie. În clipa când trebuie să apărem înaintea unui auditoriu, frica ne poate literalmente paraliza: ni se opresc gândirea și vorbirea, în acel moment omul se poate pierde cu firea, se poate acoperi instantaneu de transpirație, îi poate deveni cu neputință să se adune, uită tot. Când am terminat facultatea, ni s-a înmânat diploma pe care scria specializarea: „psiholog, profesor de psihologie". Mi-am spus atunci că îmi doresc să mă ocup de cercetare și nicidecum să predau vreodată. Am spus acestea pentru că înlăuntrul meu simțeam o lipsă de încredere în sine, frica de a mă afla înaintea unui auditoriu larg. Dar prin anii '90, când au început schimbările de ordin economic la noi în țară, m-am trezit față în față cu nevoia elementară de a supraviețui, de a câștiga niște bani, pentru a-mi putea întreține familia și pe cei apropiați. Gândindu-mă, mi-am dat seama în acel moment că nu am altă ieșire decât să merg să predau psihologie la facultate. Altă soluție pentru mine nu era.

Și închipuiți-vă că pregătirea pentru cea dintâi lecție pe care aveam să o susțin a însemnat o mulțime de trăiri lăuntrice, o reacție de frică, aproape până la panică. Îmi amintesc cum până seara târziu scriam conspecte, citeam la nesfârșit... Mi-am călcat minuțios toate hainele, mi-am luat cei mai buni pantofi cu toc, mi-am aranjat părul cu multă atenție. Într-un cuvânt, mă îngrijoram serios. Tulburarea era atât de mare, că nu mai puteam nici să dorm. Și bineînțeles, când am ajuns la curs, am trăit un adevărat coșmar: în sală erau doar bărbați! Îmi amintesc că mi-am așezat hârtiile pe catedră. Dar nu eram în stare să-mi iau ochii de la auditoriu și să mă uit pe conspecte. Mi se părea că, de îndată ce m-aș fi uitat pe materiale, toți ar fi înțeles că nu sunt îndeajuns de pregătită. Iar pe mine aceasta mă muncea destul de mult... Eram îngrozitor de stingherită, discursul nu se lega, îmi ieșeau fraze fără legătură unele cu altele... Când s-a terminat cursul, simțeam că abia mă mai țin pe picioare: totul parcă înlemnise... Bluza mi se lipise de spate. Și apoi... Apoi încet-încet am început să ies din această stare, care s-a mai prelungit oricum încă două zile întregi. Răsuceam fără încetare în mintea mea frazele, le analizam la nesfârșit și trăiam amarul sentiment că totul a fost un fiasco. Sufletește, mă simțeam foarte rău... Îmi trăiam eșecul într-un fel foarte dureros.

Dar studiile făcute la Facultatea de Psihologie probabil că m-au ajutat – eu oricum aveam această aplecare spre reflecție. Așa că am început să mă analizez fără milă. De ce anume mă tem eu? Părea că frica era legată de aceea că într-adevăr nu eram îndeajuns de pregătită pentru a face față slujbei la care mă angajasem. Am fost silită să recunosc față de mine însămi că încă nu stăpâneam acele materiale într-atât, încât să mă descurc fără conspecte. Lucrul cel mai important pe care l-am conștientizat atunci a fost acela că, pregătindu-mă de lecții, dădeam mai multă atenție faptului de a arăta fără cusur, conform faimoaselor „norme". Am înțeles că înclin mai mult spre cele din afară, în detrimentul adevăratului conținut, al miezului lecțiilor. Socotesc că vindecarea mea a început exact în acel moment, în clipa când am conștientizat că mă îngrijoram mai mult pentru cele din afară decât pentru cele din lăuntru.

Atunci mi-am dat o sentință foarte aspră: pentru lecțiile înaintea unui auditoriu, nu eram suficient pregătită. Și a trebuit să mă împac cu aceasta, cu conștientizarea faptului că da, măcar că în diploma mea erau numai note de cinci (ceea ce în sistemul de învățământ românesc echivalează cu nota 10, *n.tr.*), dar acel domeniu pentru mine era cu totul nou, trebuia să încep să învăț, trebuia să capăt experiență. Și, mai întâi de toate, trebuia să învăț să mă biruiesc pe mine însămi, propria frică.

Această situație m-a ajutat foarte mult. Ajungând în ea, a trebuit să mă obișnuiesc cu gândul că va trebui, zi de zi, să mă pregătesc pentru aceste cursuri și că va trebui să învăț să vorbesc, să comunic cu auditoriul. Am înțeles și faptul că, dacă voi vorbi despre ceva nou, despre ceea ce oamenilor li se va părea interesant, aceasta le va atrage atenția, iar eu mă voi putea gândi mai puțin la cele

din afară. În felul acesta mutarea accentului de la formă la conținut într-o oarecare măsură pe mine m-a eliberat. Nu pot să spun că apoi, de la cea de a doua încercare, totul a fost lin, dar cel puțin, în mod conștient, mi-am descoperit pricina fricii și m-am hotărât să merg mai departe, să mă confrunt direct cu ea, biruindu-mi neputința. Nu mi-aș fi putut imagina pe atunci că profesia de profesor avea să devină ocupația mea constantă.

Iată una dintre metodele luptei cu frica: a veni în întâmpinarea ei; adică omul nu se ascunde, nu disimulează, nu o cârmește în lături, nu caută căi de a ocoli problema, nu capitulează, renunțând la scopurile și la obiectivele pe care și le-a propus. Cel mai grav este că, atunci când omul nu reușește ceva, lucrul acesta atrage după sine un complex de inferioritate, urmare a căruia el își spune: „Gata, mai bine renunț cu totul; printr-o așa rușine eu nu vreau să mai trec." Este foarte important să poți să te lupți cu propria frică, să poți trăi cu ea, chiar să încerci să tragi un folos din apariția ei, în sensul de a ne stimula să lucrăm, să căutăm în suflet noi resurse pentru a crește, a ne dezvolta. Pentru aceasta trebuie să ne activăm voința; trebuie să te lupți pentru sine.

Pentru omul credincios există un mijloc foarte important, salvator, de a birui greutățile: atunci când ne temem de ceva, nu vrem sau nu putem foarte bine, ne putem ruga și putem face lucrul care ni s-a încredințat – pentru Hristos, de dragul Lui. Iar atunci când începi să lucrezi „pentru Hristos", „de dragul lui Hristos", începi să înțelegi

că împlinirea unei activități, a unei munci concrete, este de fapt datoria ta creștinească, obligația ta. Noi, creștinii, nu ar trebui să fugim de responsabilitate, de crucea vieții. Ar trebui să luăm asupra noastră răspunderea pentru lucrul care ni s-a încredințat și să purtăm cu răbdare toate cele câte sunt legate de împlinirea lui. De regulă, atunci când omul este mândru, suferă de perfecționism și cugetă: „De vreme ce nu pot face acest lucru din prima la cote înalte, înseamnă că nu sunt deloc potrivit pentru el. Nu e pentru mine!" Nu, nu se cade să gândim astfel! Trebuie să ne smerim cu starea de ucenici, de învățăcei: astăzi pot atât, mâine puțin mai mult, poimâine încă puțin. Dacă voi exersa, dacă mă voi sârgui să învăț noul lucru pe care nu l-am mai făcut niciodată înainte, cu vremea, obligatoriu îl voi asimila. Atunci, pe nesimțite și frica va dispărea și vor ieși la iveală resurse personale suplimentare care îi vor da omului tărie, îl voi face mai puternic.

– *Adică trebuie să te silești, să te strâmtorezi un pic, nu?*

– Da. Strâmtorarea de sine este o resursă personală foarte importantă. Dar această silire trebuie întărită de existența unei motivații de ordin mai înalt. Pentru binele celor apropiați, pentru Hristos – în cazul acesta se naște deja nevoința pentru biruirea propriilor neputințe. Ce înseamnă „nevoință"? Aceasta înseamnă că mergi înainte, îți biruiești fireștile neputințe și îți depășești limitele, înseamnă că devii om, călăuzit de voia lui Dumnezeu și care își realizează un sens al vieții.

Omului îi este firesc să se sperie, să-i fie frică, cu atât mai mult atunci când înțelege că tocmai i s-a încredințat un lucru important. Dar acesta nu este decât prilejul de a ne verifica, de a vedea cum vom proceda. Vă amintiți, în Evanghelie este un episod când Apostolii se aflau cu corabia pe Marea Galileii și dimpreună cu ei era și Hristos. Mântuitorul dormea liniștit în partea din spate a corabiei, iar Apostolii priveau cum începea furtuna. Îl scutură speriați și-I spun: „Doamne, pierim!" Iar El le răspunde astfel: „Ce sunteți atât de fricoși, puțin credincioșilor?" Cu alte cuvinte, frica este în același timp și neîndestulătoarea noastră credință. Din punctul acesta de vedere, frica este privită în Ortodoxie ca și păcat. Iar rădăcina oricărui păcat se dovedește a fi mândria, iubirea de sine; pentru că noi mai mult ne bizuim pe noi înșine decât pe ajutorul lui Dumnezeu, și de aceea și pătimim de tot felul de frici.

Și invers, când omul începe să agonisească o oarecare experiență duhovnicească, știința de a se încredința pe sine în mâinile lui Dumnezeu, o adâncă pace se revarsă în sufletul său, devine bărbătos, devine puternic.

– Acest lucru pare foarte greu omului nevoit să ia o hotărâre într-o clipeală de ochi și care, de cele mai multe ori, și privește un obiectiv destul de egoist.

– Vizibil este faptul că oamenii care pătimesc de felurite fobii, de diferite tulburări de tip nevrotic, nu se orientează spre viitor. Pentru om este esențial să se dezvolte, să se desăvârșească, ca în toată vremea să se afle tinzând către Împărăția cea de dincolo de zare. Când venim la biserică

la slujbă, binecuvântarea de început pentru Sfânta Liturghie sună astfel: „Binecuvântată este Împărăția Tatălui și a Fiului și a Sfântului Duh." Oamenilor li se amintește astfel de scopul vieții noastre, de rostul pentru care pășim și pentru care trăim pe acest pământ. A tinde mereu către acest țel este ca... lumina de la capătul tunelului. Dorința de a intra în Împărăția cerurilor ne umple și pe noi, și întreaga noastră viață de sens. Pentru aceasta merită să rabzi toată strâmtimea și tot întunericul căii, orice greutăți ale propriei vieți, povara răspunderii care este pusă pe umerii noștri.

Orientarea oamenilor care pătimesc de tulburări de tip anxios-fobic este cel mai adesea spre trecut. Aceasta este una dintre trăsăturile caracteristice ale vieții lor. Trăind această stare de frică, omul se teme de viitor, nu dorește să schimbe nimic. Într-un oarecare moment vrea să spună: „Oprește-te, clipă!" Dacă el a trăit niște pierderi, dacă a suferit, a venit și clipa în care a ajuns la o oarecare liniște. Iar omul dorește ca în această stare să petreacă la nesfârșit, cu nici un chip nu vrea să se miște spre cele ce vor să fie. Se sprijină pe niște „cârje" pe care și le fabrică, pe oarecare mecanisme de apărare psihologică pe care și le-a tocmit singur. Orice fel de schimbare a situației sale pentru el reprezintă trăirea a ceva neplăcut, ceva care din nou îl va dărâma. Astfel de oameni se opresc din devenire.

De altfel am citit într-o lucrare că una dintre cauzele specifice fobiilor este rigiditatea (conservatorismul) gândirii. Omul încearcă să atingă o oarecare constantă, tinde către

o stare a vieții sale care să nu se mai schimbe. Undeva înlăuntrul său, el găsește niște puncte de sprijin și se ține de ele. Pentru el previzibilul este mai bun decât imprevizibilul.

Din această perspectivă, noi suntem foarte diferiți unul de celălalt. Iată, de pildă, oamenii care pleacă într-o călătorie. Unii dintre noi pur și simplu pleacă. Ei sunt absolut încredințați că dacă se va ivi vreo nevoie, o să cumpere, o să găsească, se orientează. Dar sunt și oameni care nu doresc să plece nicăieri și care socotesc că nu trebuie să meargă departe de casă, pentru că totul este plin de primejdii, iar casa și-o văd ca pe un fel de adăpost antiaerian – „casa mea-cetatea mea".

– Cum să procedăm cu fricile pe care le simțim pentru cei apropiați?

– Doar rugăciune, înțelegerea adâncă a faptului că totul este în mâinile lui Dumnezeu. După milostivirea Sa, Dumnezeu ne apără și pe noi, și pe cei de aproape ai noștri. Atunci când există rugăciune de fiecare zi, atunci când omul se trezește și se culcă cu ea, pe Domnul rugându-L, pe El chemându-L pentru toți ai săi, atunci fără îndoială că aceste tipuri de frică, măcar că nu vor înceta poate în chip deplin, dar se ușurează simțit.

În afară de aceasta, în rugăciune noi simțim apropierea de cel pe care nu l-am văzut și poate chiar vreme îndelungată. Atunci când rugăciunea pentru ei ne însoțește constant, noi cumva trăim alături de ei o viață duhovnicească, este o viață în comuniune, chiar și la nivel psihologic, firește, drept înțelegând acest concept, fără alunecările care se petrec în mod constant, mai cu seamă atunci când lipsește un părinte duhovnic. Experiența duhovnicească, pătrunderea înțelegătoare în unirea în duhul cu cei de aproape ai noștri sunt pentru noi izvoare, din a căror apă gustând, să putem să ne arătăm biruitori asupra fricii și anxietății.

– Cum să biruiești starea de frică când episodul e acut?

– Dacă starea nevrotică, fobia, deja s-a stabilit, ea de acum se răspândește în întreg organismul omului, în psihismul său, apar probleme de somn, de apetit, se mărește pulsul, se instalează dispneea, crește tensiunea arterială, pot apărea probleme ale aparatului digestiv – în aceste condiții grele, singur, fără ajutorul specialiștilor nu prea se poate ieși.

Firește că există o serie generală de metode de intervenție care îi dau omului posibilitatea ca, măcar într-o oarecare măsură, să decongestioneze puseul acut, atacul de panică. De pildă, mulți specialiști recomandă deprinderea obiceiului de a relaxa și a direcționa, controla respirația. Acolo unde este frică, întotdeauna apare o înțepenire a mușchilor. Deprinderea de a se liniști, de a se destinde ajută. Mulți dintre noi trăiesc într-o permanentă stare de stres, de supraîncărcare. De aceea, fericiți sunt acei oameni care reușesc să se „acordeze" în chip potrivit și să se odihnească cu adevărat în vremea nopții.

Acum sunt și multe remedii care îl ajută să se destindă pe omul aflat în stare de frică și anxietate. În anumite cazuri și acestea se dovedesc a fi ineficiente. Dacă omul înce-

pe să aibă probleme cu somnul, în sensul că nu mai poate dormi și se trezește din cincisprezece în cincisprezece minute, este foarte important să remedieze acest aspect, de vreme ce dezechilibrul care se instalează în felul acesta îi afectează capacitatea de lucru și este semnul unei apăsări psihice, al depresiei.

Sunt și oameni care, pentru a se izbăvi de frică, practică un antrenament cu ei înșiși. Pentru că atunci când omul are intenția pozitivă de a se lupta cu sine însuși, spre a birui – deja se ridică din pat cu sentimentul că e mai puternic și atunci pleacă cu încredere să înfrunte cele pe care i le aduce ziua ce vine.

Pentru omul credincios, o astfel de funcție benefică o are rugăciunea pe care o face înaintea Domnului. Dar despre aceasta am vorbit deja mai sus.

În cazurile grave, adesea se recomandă folosirea acelor metode cu care specialiștii ortodocși nu sunt deloc de acord, anume programarea lingvistică și hipnoza. Aceasta este periculoasă pentru că îngăduie pătrunderea în conștiința și în subconștientul omului a altui om. Dar și a duhurilor. Și este foarte greu de spus mai dinainte ce influență vor avea acestea asupra vieții duhovnicești a omului.

O bună soluționare a problemei, de asemenea, ar fi mersul la psihoterapeut, la cel ce se ocupă cu tratarea fobiilor și anxietăților, sau la psihiatru, care poate să prescrie și niște medicamente care să ușureze episoadele acute la nivel psihofiziologic. Urmând tratamentul, este necesar să reduci și nivelul de încordare în activitatea pe care o

desfășori. De pildă să micșorezi numărul de deplasări în delegație, fie ele cu avionul sau cu mașina. Pentru că sunt câteva fobii care se agravează pe fondul acestor mutări din loc în loc, a acestor permanente schimbări de mediu. Există chiar și așa-numita „nevroză de transport". Când omul călătorește des, fie cu mașina, fie cu avionul, el se află tot timpul în situația de a fi înconjurat de oameni străini, iar acest lucru presupune neîncetat încordare, control. De aceea, dacă situația se înrăutățește și apar oarecare simptome de îmbolnăvire, atunci mai bine schimbi domeniul de activitate și caracterul muncii pe care o desfășori pentru a reveni la o normalitate și a nu permite dezvoltarea fobiilor...

– Probabil că acum vă referiți la un proces mai îndelungat. Dar dacă frica l-a cuprins pe om și lângă el nu este nici psihiatru, nici psiholog? Cum se poate descurca în aceste condiții?

– Dacă se poate ruga, varianta ideală ar fi să o facă. Bine este ca în astfel de momente să poți ajunge la o biserică, sau măcar să poți vorbi cu un preot, să-i mărturisești starea în care te afli. Fobia tocmai prin aceasta și este greu de purtat, că ea pur și simplu *este* și, prin puterea voinței, nu o poți birui. Apare și o ciclicitate a gândurilor, care se învârt pe aceeași temă. Este un cerc vicios: omul își amintește ceva, face niște asociații cu ceva neplăcut și începe atunci să se învârtă de jur-împrejurul acestora, să-și amintească toate detaliile evenimentului cu pricina, împovărându-se în același timp tot mai serios cu frica. Pentru a direcțio-

na gândurile asupra altui subiect, e de folos uneori ca puțin să schimbi mediul: poți pur și simplu să ieși din casă și să te duci la magazin, să suni pe cineva dintre prieteni, să vorbiți despre gândurile care te asupresc, despre ceea ce simți... Să ai o discuție prietenească, să primești un sfat de la un prieten bun – acestea de asemenea pot fi de folos.

Dacă omul face muncă de creație, atunci poate începe să facă lucrul care îi este cel mai drag: să deseneze, să cânte sau pur și simplu să asculte melodii liniștite – acestea pot avea și ele efect tămăduitor, psihoterapeutic. Există o metodă de terapie care a primit numele de „art therapy", adică terapia prin artă. E important să întrerupi fluxul de gânduri bolnăvicioase și neplăcute, trebuie să realizezi o redirecționare a lor. Este foarte periculos să te afli într-un cerc închis de probleme; omul nu poate ieși singur din ele. Pentru că în acest caz el își programează, își alimentează dezvoltarea suspiciunii bolnăvicioase, și deci a fricii.

– În predispoziția omului spre frică are și tipul de temperament un rol?

– Da, formele fricii într-o oarecare măsură sunt legate de temperament. Oamenii cei mai predispuși către fricile cronice sunt cei care aparțin fie temperamentului melancolic, fie celui coleric. Sangvinicii și flegmaticii sunt mai rezistenți.

– Colericii, cei care sunt atât de agitați, de isteți?

– Colericii sunt și ei diferiți. De regulă, noi definim drept aparținând temperamentului coleric omul care în afară se poartă neliniștit, care se află într-o continuă mișcare, sare, strigă, dă din mâini, care e impulsiv din punct de vedere emoțional. Dar sunt colerici care se remarcă printr-o stare de excitație nervoasă crescută, neliniște, lipsa încrederii, ipohondrie, aplecare spre autosugestie. Este un anume tip de oameni, aplecați spre autosugestie. Sunt unii dintre acești oameni care spun că „dacă vreau, pot să-mi cresc temperatura". Sunt oameni care își pot induce anumite simptome de boală chiar bine definite. Dar în contul a ce fac ei toate acestea? În contul acestui activism lăuntric plin de febrilitate, a aplecării către un comportament de tip labil-isteroid. Acești oameni au un soi de teatralism înnăscut, au o expresivitate și o sferă emoțională foarte dezvoltate. Adică ajunge omului să se adâncească în oarecare aduceri-aminte, și deja în conștiința lui se răsucesc ca într-un film toate detaliile evenimentului respectiv. Se leagă unul de altul și totul crește în progresie geometrică.

Fiecare tip de temperament are predispozițiile lui specifice spre un tip de fobie sau altul.

Astfel, colericii – temători, sceptici, bănuitori, adesea ipohondri. Dacă în starea lor de sănătate se schimbă ceva, pot urmări și povesti cu toate detaliile ce și cum îi doare. Reacționează foarte zgomotos la orice fel de variație a tensiunii arteriale, pulsului, bătăilor inimii; sunt foarte atenți la sine, la ceea ce simt, se înecă pur și simplu în ceea ce simt. Numai cât ceva nu merge bine, omul a și chemat salvarea, reclamă numaidecât o reacție din partea celor din jur, pot chiar cădea în stări de leșin.

Melancolicii sunt mai predispuși spre sociofobii: frica de a fi supuși judecăților, de a fi criticați, frica de a nu greși cumva în ceva, de a pierde favoarea celor din jur. Sunt mult mai răbdători atunci când se ivește o situație. Pentru a nu-și arăta celorlalți slăbiciunea, tac, se închid în sine, plâng în singurătate, „sub plapumă".

Din punctul de vedere la care ne referim, sangvinicii sunt mai la adăpost. După cum se știe, ei sunt oamenii de tip atletic, energici, puternici, cu putere de voință, așa-numiții lideri înnăscuți. Ies în întâmpinarea primejdiei, pot risca în mod conștient, pot chiar să epateze, să-i șocheze pe cei din jur, demonstrându-le cât sunt ei de puternici.

Flegmaticii par foarte liniștiți, echilibrați, însă doar dacă semnalul de alarmă nu privește în mod nemijlocit ordinea lor de viață, de care ei se țin cu scumpătate. Ei au propriile ritualuri de zi cu zi, au program de viață, totul este măsurat, gândit dinainte, organizat. Urăsc situațiile neprevăzute. Cel mai adesea în cazul lor fricile se leagă de împrejurări care să necesite schimbări dese: frica de noutate și de schimbări neprevăzute.

Caracteristică pentru oamenii cu profil schizoid este apărarea de neliniști și frică prin fuga în altă dimensiune, într-o lume a fanteziilor, a viselor, sau în lumea virtuală. Ei se înstrăinează de viață, încercând până la o vreme să nu ia în seamă ceea ce îi tulbură, îi neliniștește. Aceasta până ce amenințarea nu este extrem de aproape. Adesea se întâmplă ca oamenii de tip schizoid să se apere fugind. Dacă se dovedește că ceva nu le merge în relațiile cu cei apropiați,

în familie, adesea ei fie pleacă într-o călătorie, fie pur și simplu se întâmplă să pribegească, să hoinărească, să vagabondeze. Dacă ceva nu merge în relația cu părinții, nu arareori pleacă de acasă. Caută să se salveze schimbând condițiile de viață, încercând să găsească o nouă viață, o nouă realitate. Poate chiar să se imagineze pe sine niște eroi, căutători de aventură.

– Care sunt metodele eficiente de luptă cu formele cronice de frică? Nu fuga de ea, ci cu adevărat ajutorul pe care omul poate să și-l dea sieși.

– Cele mai efective metode sunt deprinderea unor însușiri precum îndrăzneala, bărbăția, curajul. Pe ce anume se zidesc aceste însușiri? Din punctul meu de vedere, puterea aceasta este una duhovnicească și devotamentul față de o idee mai înaltă.

Să ne gândim la cel de al Doilea Război Mondial. Ce au trăit oamenii atunci noi nici nu ne putem închipui. Ce bătălii sângeroase: blocada de la Leningrad, cea de la Kursk, de la Stalingrad... Nu poți cuprinde cu mintea. Pe de o parte este atât de înțeles că și acelor oameni le era frică. Dar patriotismul, dragostea de țară le întăreau puterile. În acele momente oamenii au dat dovadă de adevărate minuni de bărbăție și eroism. Se pare că există în om asemenea resurse de bărbăție și curaj, care îl ajută să se ridice el, cel dintâi, la atac.

S-au făcut multe filme pe această temă și într-adevăr vedeai că se întâmpla ca la început, omul să nu aibă câtuși de puțin un caracter bătăios sau un organism puternic... Dar

dacă era mișcat de o oarecare idee înaltă, de un scop înalt, sau dacă voia să se răzbune pentru cei de aproape ai săi care fuseseră uciși, un astfel de om căpăta acea putere care să-l ajute spre împlinirea țelului său. Războiul a arătat că atunci când omul arde cu duhul, atunci când caută o dreaptă răzbunare, forța lui duhovnicească poate birui până și frica de moarte, care este caracteristică tuturor oamenilor.

Nu de mult am citit jurnalul părintelui Ioan Krestiankin. El dintotdeauna a avut o vedere foarte slabă, purta ochelari cu dioptrii foarte mari. Când, pentru un denunț mincinos, l-au luat cei de la NKVD, i s-au spart ochelarii încă din prima zi. Fără ei era aproape orb. De altfel, el era un om cu o credință adâncă în Dumnezeu și un mare rugător, dar nu avea nici cea mai mică idee despre ce ar trebui să facă pentru a se apăra așa, la nivelul acesta, fizic. Probabil că îi va fi fost și lui foarte frică în condițiile acelea ale lagărelor staliniste, în condițiile unui deplin necunoscut și imprevizibil. Descrie un episod din viața sa de atunci: pe deținuți îi fugăreau către locul de încarcerare. Și, pe drum, a fost un moment când aveau de trecut un râu aflat pe fundul unei prăpăstii. Trebuia trecut pe un buștean foarte îngust, pe care, dacă nu izbuteau să se țină, cădeau în prăpastie. Scrie părintele în *Memoriile* sale: „Îmi amintesc că m-am rugat îndelung, ca Domnul și Mântuitorul nostru Iisus Hristos să-mi ajute să depășesc această piedică, dar cum anume a fost de am trecut eu pe bușteanul acela până pe malul de dincolo, fără ochelari – nu îmi pot aminti defel. Au fost minunea și milostivirea lui Dumnezeu. Mi-am venit în sine când deja eram pe celălalt mal. Să mă fi ajutat cineva era cu neputință, pentru că locul era extrem de îngust. Cum am trecut – doar Dumnezeu știe!"

Atunci când omul cu adevărat nădăjduiește în mila lui Dumnezeu în situațiile critice, extreme, care i se ivesc în viață, află minunate căi și puteri să depășească lucruri cum nici nu și-ar fi putut mai înainte închipui.

Firește, ține de maturitatea duhovnicească a omului. Bărbăția este o însușire duhovnicească, ea poate fi deopotrivă caracteristică femeilor și bărbaților. Și femeile au uneori așa o viață! Prin ce nu au trecut și ele prin istoria aceasta: au luat copii străini să-i crească, au fost și cercetași, cărau și răniți de pe câmpurile de luptă, au fost luate prizoniere... În general, noi nici nu ne putem imagina aceste lucruri: cum poate o femeie să nu moară literalmente de frică în asemenea împrejurări?! Căci oricine putea să o umilească, să o jignească, să o distrugă fizic. Dar, cu toate acestea, oamenii au supraviețuit, cumva au depășit aceste greutăți incredibile. Există acolo niște resurse de neînțeles, trăiri foarte înalte, sfinte, mulțumită cărora omul poate deveni erou.

Pe de o parte suntem sortiți să trăim în această lume, care zace în rele. Dar, pe de altă parte, putem să nu stăm sub stăpânirea acesteia. Mai mult: putem chiar să avem o influență bună asupra ei, să o sfințim cu credința noastră, cu faptele noastre. Atunci când omul înțelege cu adevărat înălțimea acestei chemări, poate să se adune lăuntric și să

reziste până la sfârșit, să rabde până la sfârșit ceea ce pare cu totul de nerăbdat.

Am trecut odată printr-o perioadă nu ușoară a vieții mele. Îmi amintesc că m-am dus la preotul duhovnic și i-am spus: „Batiușca, nu mai am putere; nici sufletească, nici fizică, deznădăjduiesc tare." Și frică era atunci, și o oarecare renunțare la luptă... Pe vremea aceea soțul meu se îmbolnăvise grav. Preotul atunci mi-a spus: „A birui frica este ca și cum ai merge pe apă. Câtă vreme nu îți iei ochii de la Hristos, câtă vreme mergi spre El, având încredere în El – învingi totul. Dar în clipa în care începi să privești ce ai sub picioare, începe să-ți fie milă de tine, vezi că mergi pe apă, pe o oarecare suprafață mișcătoare – începi să te îneci!"

Și uitându-mă acum înapoi înțeleg cât de adevărat a fost cuvântul și cât de la vreme spus! Pentru că atunci când apare ceva de făcut, iar lucrul este plin de neprevăzut, este foarte important pentru om ca, dincolo de copaci, să vadă pădurea. Victor Frankl, un cunoscut psiholog și filosof, a inițiat o întreagă metodă psihoterapeutică, pe care a numit-o „logoterapie", terapia prin semnificație. Și el a petrecut o parte din viață în lagăre și erau momente când își băteau joc de el, când îl umileau, ajunsese să trăiască clipă de clipă cu frica morții... Singura metodă prin care s-a lăsat biruit a fost dobândirea înțelegerii faptului că toate încercările care vin asupra noastră au o semnificație, au un rost. Pentru ca omul să se depășească în ceva, să reziste, să realizeze care îi este chemarea cu adevărat, trebuie să aibă un sens adevărat, profund, înalt.

Orice ar fi, omul este alcătuit în chip minunat. Pe de o parte își simte neputința, fragilitatea, delicata alcătuire; pe de altă parte, este măreț și puternic: prin rațiunea, prin duhul și prin voința sa. Se pare că nu există nimic mai puternic. Puterea duhului și puterea voinței fac dintr-un om neputincios un adevărat viteaz.

E important să sesizezi la timp puținătatea de suflet, care vine din mândrie, din dorința de a se pune pe sine la adăpost, să-ți așterni moale, să fugi de marile tulburări – „mai bine de atât nu pot să fac, mai bine renunț". Este un personaj literar, învățătorul Belikov din nuvela lui Anton Pavlovici Cehov *Omul în cutie*. Îți poți face o cutiuță din munca ta, din familia ta, din casa ta. Și câtă vreme omul se află ascuns în cutia lui, îi pare că e puternic. Dar numai ce se schimbă ceva, cât de puțin, și poate muri de frică. Vă amintiți că Mântuitorul Hristos a spus că „tot cel ce va voi să-și păstreze sufletul său, și-l va pierde, iar cel ce îl va pierde pentru Mine și pentru Evanghelia Mea, îl va câștiga". Este un astfel de loc în Evanghelie, pe care poate că nu îl conștientizăm foarte bine. Dacă noi încercăm din toate puterile noastre să ne punem la adăpost, să ne păzim de toate neplăcerile și greutățile, dacă încercăm ca tot timpul să ne fie moale, atunci sufletul nostru ni-l vom pierde, căci, procedând astfel, nu ne vom putea împlini menirea. Dar dacă omul, cu ajutorul Mântuitorului Hristos, primește întru smerenia inimii toate întâmplările și necazurile acestei vieți, ca încercări îngăduite de Dumnezeu pentru a ne tămădui și a ne mântui, el atunci

își câștigă sufletul, devine cu adevărat creștin și își justifică chemarea.

Personalitatea omului înseamnă cu mult mai mult decât doar cele ale firii lui. Fiecare om ar trebui să se întrebe și să înțeleagă răspunsul la întrebări precum: „Cine ești tu?", „Care e rostul vieții tale pe pământ?", „Ce scopuri ți-ai stabilit pentru viață?". Și, în funcție de răspunsul pe care omul îl dă la aceste întrebări, se definesc resursele personalității sale și toată viața ce-i stă înainte: puternic și bărbătos de va fi, sau slab și fricos. Aceasta ne stă fiecăruia dintre noi în putință să alegem.

8.

Măsura neliniștii pentru cei apropiați

DMITRY SEMENIK

Nu arareori în munca noastră întâlnim oameni pe care numai gândul că s-ar putea întâmpla ceva rău îi face să se neliniștească peste măsură. Cu alte cuvinte, acești oameni trăiesc aproape permanent o stare de neliniște. Iar dacă chiar se întâmplă ceva cu vreunul dintre cei apropiați ai lor, atunci neliniștea lor nu mai are hotare.

Ceea ce are deosebit această frică pentru cei de aproape este aceea că ea pare îndreptățită. „Vezi, doar nu-mi ies din minți pentru propriile nazuri, ci pentru cei de aproape ai mei!"

Și nu e foarte ușor să înțelegem în ce constă dragostea noastră față de ei. În aceea de a ne da de bunăvoie unor chinuri și suferințe, în numele omeniei și al iubirii pentru

ei, pentru cei pe care îi amenință un pericol? Sau în aceea de a păstra o stare sufletească de pace și așezare bună, pozitivă, pe care am putea să le-o împărtășim și lor?

Haideți să ne lămurim amănunțit, pentru a stabili forma și măsura cuvenită a îngrijorării la care suntem îndreptățiți. Pentru că nu suntem niște sfărâmături ale unei corăbii, care de acum plutesc pe valurile întâmplării, ci suntem oameni: într-o foarte mare măsură putem să ne cârmuim starea lăuntrică.

Ce se arată în mod obișnuit a fi pricina tulburării?

Însăși posibilitatea ca ceva să se întâmple cu cei de aproape ai noștri nu este cauza anxietății, ci numai pretextul. De ce pretext? Pentru că în aceste condiții, unii oameni se neliniștesc într-o foarte mare măsură, alții, într-una mai mică, iar alții deloc. Iar acest lucru nu este condiționat numai de aceea că unii îi iubesc mai mult pe cei de aproape ai lor, iar alții mai puțin, ci și de particularitățile individuale ale omului, de propriile raportări la sine și la ceilalți.

În ce fel anumite particularități individuale favorizează creșterea neliniștii pentru cei de aproape?

Cea dintâi explicație: prin prisma mecanismelor psihologice. Psihologii au identificat câteva mecanisme generale care sunt implicate în apariția unei neliniști mai puternice.

Unul dintre aceste mecanisme este cel cunoscut sub denumirea de „comportament infantil". Personalitatea de tip infantil, adică „imatur", se definește prin aceea că omul

nu își asumă răspunderea propriei vieți, transferând-o asupra altor oameni sau împrejurări. Așa încât percepția omului cu imaturitate psiho-emoțională ajunge să descrie următorul tablou: tot ceea ce reprezintă o amenințare pentru cei de aproape ai mei reprezintă de fapt o amenințare pentru mine însumi, de vreme ce viața mea depinde practic în totalitate de ei.

Ajungând rob fricii, omul cu personalitate infantilă nu se grăbește să scape de aceasta. El tinde să transfere responsabilitatea stării sale nu prea fericite tocmai asupra acestei primejdii care îi amenință (în mod real sau închipuit) pe cei de aproape ai lui. Căci un asemenea om nu dorește nicicum să ia asupră-și răspunderea propriei vieți, iar dacă poate găsi o îndreptățire pentru lipsa lui de acțiune, primejdia în care se pot afla ai lui îi dă un tocmai astfel de prilej: pentru că majoritatea primejdiilor nu le putem fizic preîntâmpina.

Încă un mecanism: complexul de vinovăție. Complexul de vinovăție se dezvoltă în copilărie, fie atunci când copilul nu a primit destulă dragoste din partea părinților, fie când aceștia adesea l-au învinuit pe nedrept. Oamenilor care suferă de acest complex de vinovăție le este caracteristic să se vadă pe sine răspunzători pentru lucruri pentru care ei chiar nu au nici o vină. În felul acesta omul își exagerează importanța, în forul său lăuntric. Și astfel, atunci când apare o amenințare reală sau închipuită la adresa bunei stări (sănătății, vieții) a celor dragi, omul cu complex de vinovăție, chiar încă mai înainte ca ceva să

se fi întâmplat, deja se munceşte pe sine pentru vina închipuită de a nu fi reuşit să-i păzească de primejdie. Şi se teme că, dacă într-adevăr ceva se va întâmpla, toată povara vinei va apăsa numai asupra lui.

Cea de a doua explicaţie este cea care se sprijină pe dimensiunea duhovnicească şi nu vine în opoziţie cu abordarea psihologică a mecanismelor care favorizează apariţia anxietăţilor. Aici, cauza principală care se arată a fi pricină şi a întristării, şi a deznădejdii, şi a încercărilor de suicid este mândria. Mândria se leagă foarte strâns de slava deşartă şi de părerea de sine. Omul mândru îşi exagerează însemnătatea pe care o are în viaţa celorlalţi (a omenirii în general), şi trăieşte foarte greu orice eveniment care nu vine în concordanţă cu dorinţele lui. Toate trebuie să fie aşa cum doreşte el, căci altfel omul mândru nu-şi află liniştea. În consecinţă, temându-se pentru o oarecare primejdie care ar putea ameninţa pe cei apropiaţi lui, şi pe care el în mod firesc nu o poate dori, omul mândru nu se poate smeri cu faptul că există situaţii în care nefericirea celor din jurul său i-ar putea dăuna propriilor planuri de viaţă şi propriei bunăstări.

Ne îndreptăţeşte oare primejdia care îi ameninţă pe cei apropiaţi ai noştri să ne distrugem viaţa?

A atenta la dreptul omului de a se nelinişti pentru cei de aproape pare multora dintre noi a fi un adevărat sacrilegiu. Doar că dragostea cea adevărată nu numai că nu este străină de trezvie, ci este în chip absolut legată de aceasta, şi de aceea ne îngăduim să nu lăsăm la o parte nici în cazul de faţă contribuţia, deloc de neglijat, a raţiunii.

Orice om este strâns legat de alţi oameni – iubiţi, rude, prieteni, colegi. Dacă o verigă a acestui lanţ slăbeşte, tre-buie oare ca şi celelalte zale să se slăbească şi să dispară cu totul, sau ar trebui să se întărească, pentru a putea să compenseze pierderea? Dacă de pildă un om a devenit inapt de muncă şi s-a internat într-un spital, oare ar trebui ca şi rudele lui să renunţe la serviciile lor şi să se interneze alături de el (şi, firește, nu ne referim în cazul de faţă la situaţiile când acest lucru este de trebuinţă pentru a-l putea ajuta pe cel suferind), sau ar trebui să muncim încă şi mai mult, atât pentru noi înşine, cât şi pentru el?

Să coborâm mai adânc şi să privim la natura relaţiei pe care o avem cu omul în cauză, cu cel căruia i s-a întâmplat necazul. Cel mai probabil, dragostea noastră nu e unilaterală, probabil şi omul cu pricina ne iubeşte sau ne-a iubit. Ca atare, cum şi-ar dori oare el să ne exprimăm dragostea ce i-o purtăm? Îşi doreşte el oare ca şi nouă să ne fie rău? Ca noi să ne chinuim, să ne pierdem cu firea, să uităm să mai râdem? Dacă da, înseamnă că puţin ne iubeşte. De aceea, răspunsul va fi neapărat unul negativ: nu, nu şi-ar dori aşa ceva dacă ne-ar iubi. Nemăsurata noastră nelinişte îi pricinuieşte numai suferinţă. Ei s-ar odihni dacă ne-ar vedea luminoşi, împăcaţi, tari cu duhul. Atunci am avea şi ce împărtăşi cu ei. Dar dacă noi vom fi înghiţiţi de nelinişte, tot ce vom putea izbândi va fi un oarecare ajutor de suprafaţă, şi aceasta numai dacă omul va fi lângă noi.

Cu ce ne-ar putea îndreptăţi prăbuşirea de bunăvoie? Poate cu datoria de a arăta compasiune?

Trebuie însă să înțelegem drept acest cuvânt. Compasiunea nu înseamnă „a boli împreună". Compasiunea înseamnă „a lua asupra ta o parte din durerea celuilalt". A lua asupra ta o parte din durerea altuia nu înseamnă să te molipsești de durerea lui și astfel durerea să se dubleze, ci înseamnă a-i micșora durerea. Dacă vă stă în putere, faceți-o obligatoriu. Însă, mai întâi de toate, pentru aceasta se cere să fiți un om puternic. Numai nu vă distrugeți fără rost și fără milă! Pentru aceasta nu există nici o îndreptățire.

Care este dreapta îngrijorare, îngrijorarea cea bună pentru cei de aproape?

Tot ceea ce vine asupra noastră din afară sau din lăuntru, și care face să suferim se numește cu termenul de criză. Ar trebui să privim fiecare dintre aceste crize ca pe niște posibilități care ni se oferă – chiar dacă în acest chip neplăcut omului – pentru a ne depăși anumite neputințe, anumite nedesăvârșiri, adică pentru a fi mai buni. Tot ceea ce este dureros în viața celor de aproape ai noștri, dacă, firește, inima nu ne e cu totul de piatră, ne provoacă și nouă o durere, dar nu face excepție deloc de la regula de viață de care am amintit: gândindu-ne cum l-am putea ajuta pe celălalt, s-ar cădea ca în același timp să cugetăm și la lecția pe care ar trebui să o învățăm noi înșine din cele ce se petrec.

Suferința celuilalt nu o putem trăi cu totul fără să ne doară, ușor și vesel. Dar dacă de la durerea pe care ne-o provoacă cele ce se petrec cu el, vedem că pentru noi nu este nici un răgaz, dacă neliniștea ne muncește de dimineața până seara, zi după zi, e cazul să privim aceasta nu ca pe ceva firesc, nu ca pe o reacție corectă, ci ca pe o neorânduială de ordin psihologic sau sufletesc. Cu care, de altfel, chiar și acum trebuie să ne luptăm; fără nici o amânare.

Principiul de luptă cu neputințele sufletești este unul foarte simplu, anume: trebuie să facem exact invers decât cele pe care ni le impun ele.

Infantilismul este cel care ne propune să ne folosim de situația cu pricina ca o ocazie potrivită pentru a putea fi nefericiți și pasivi față de propria viață, față de starea în care ne găsim. Iar noi, în loc de aceasta, ne vom reaminti că, punând stavilă tulburării care ne chinuiește și nepermițându-i să treacă dincolo de limitele raționale, ar trebui să putem fi fericiți, și această fericire depinde în totalitate de noi înșine.

Învinovățirea de sine este cea care ne încarcă cu un simț al răspunderii pentru lucruri care în mod real nu se află în puterea noastră. Iar noi ne vom aminti că, deși omul acesta ne este foarte apropiat, ne este drag, ne este iubit, poate chiar cel mai apropiat, totuși el rămâne altcineva decât noi și că nu a intrat în viața noastră ca apoi să sfârșească prin a ne-o otrăvi. Ci pentru rosturi cu totul altele, luminoase. Și fără să ținem seama de nici un fel de condiții și primejdii, să continuăm să luptăm pentru a atinge acele rosturi minunate și luminoase și înalte care se întind până dincolo de moarte.

Mândria este cea care ne strigă că toate planurile noastre s-au năruit și că nici un bine nu mai putem aștepta mai

departe. Dar noi nu vom crede glasului ei viclean. Ci ne vom aminti că în mâinile noastre stă numai propriul suflet. Însă este cel mai scump și mai de preț dar pe care îl avem. Și că și pentru ceilalți este cel mai scump și mai de preț dar. Și că toate împrejurările ce s-au produs, chiar și cele ce pot fi privite drept o nefericire, nu sunt decât prilejuri de curățire, de înfrumusețare și de mântuire a sufletului. Dumnezeu este Cel ce este deasupra noastră, a tuturor. De aceea nu avem de ce ne teme pentru nimic din cele ce ar putea să se întâmple cu cei de aproape ai noștri. Sau cu noi.

Experiența autorului.

Înțelegerea acestor adevăruri nu fără durere s-a dat celui ce vă vorbește în aceste câteva cuvinte. Aș vrea să vă împărtășesc ceva ce ține de sufletul meu.

În viața mea a fost o astfel de clipă când un om foarte apropiat mie a fost luat și dus la reanimare. Cred că lucrul acesta nu m-a prins deloc pregătit, era ceva care ieșea din cursul firesc al vieții. De ani de zile, de când am început să lucrez cu mine însumi, m-am obișnuit să simt imediat orice disconfort și să analizez numaidecât pricinile lăuntrice care au dus la apariția lui. Și întotdeauna, fără măcar o singură excepție, pricina întristării, a deprimării, a „pietrei de pe suflet" a fost una dintre faptele mele prostești care nu era decât manifestarea unei patimi sau a alteia.

Întotdeauna! Fie că am invidiat pe cineva, fie nu m-am smerit în cine știe ce nimic, fie cineva mi-a zgândărit slava deșartă. Găsind pricina și înțelegându-mi greșeala, deja nu mai era nici o greutate în a scăpa de neplăcerea, de disconfortul cu pricina, și a mă întoarce la cele obișnuite, la starea de pace sau de bucurie.

Această deprindere a introspecției, a analizei de sine, mi-a arătat că și în cazul în care mă aflam acum, ceea ce mă făcea să sufăr, ceea ce mă muncea nu era nicidecum vreo bunătate de-a mea sau cine știe ce calități cu totul minunate pe care le-aș fi avut. Ci mai degrabă învinovățirea de sine și faptul că nu mă smeream deloc cu cele ce deja se petrecuseră. Ce am făcut?

Fără îndoială că ceea ce am făcut multora dintre dumneavoastră li se va părea îngrozitor.

Am început să mă rog și să spun: „Slavă Ție, Doamne, pentru toate!"

Spre această soluție m-a îndemnat următorul raționament: s-ar cuveni ca noi să mulțumim Domnului pentru toate cele ce se petrec în viața noastră, și deci și pentru cele neplăcute, dureroase. (Pentru că noi cu toții suntem mândri, iar mândria se manifestă mai cu seamă în aceste situații și nu este armă mai bună împotriva ei decât această rugăciune.) Iar dacă noi îl socotim pe un oarecare om că ne este apropiat, înseamnă că viața lui este parte a vieții noastre, și deci, e limpede că și pentru toate cele ce se petrec cu cei de aproape ai noștri, noi s-ar cuveni să mulțumim. De ce dacă socotim că tot ceea ce vine peste noi în chip dureros în această viață este un medicament folositor pentru noi, nu putem socoti același lucru și pentru viața celor pe care îi iubim, de ce am socoti că pentru ei

nu e leac, ci otravă de moarte? Ar fi o incoerență, o imagine neunitară!

Starea sufletească a omului întotdeauna oglindește dreptatea celor pe care le lucrează. După ce lucrăm fapte ale întunericului, chiar prostești uneori, suferim: după ce lucrăm fapte ale luminii, fapte bune și frumoase, ne bucurăm. După ce am făcut această rugăciune, norii negri care îmi apăsau sufletul s-au risipit, a căzut piatra de pe inimă, puterile s-au înnoit. Am simțit că acesta este chipul drept de a primi și de a ne raporta la aceste situații.

Acestea pot părea lucruri aspre, de om nesimțitor, de-a dreptul sălbatic, hain, lipsit de omenie. Dar aceasta este viclenia vrăjmașului mântuirii neamului omenesc, care adesea se străduiește să ne arate răul drept bunătate și invers, cu singurul scop de a-l pierde pe om.

Până la urmă, Cel ce a spus: „Plângeți cu cei ce plâng!" a spus și „Bucurați-vă neîncetat, pentru toate mulțumiți!"...

Acum sunt încredințat că de la această pravilă de viață „Bucurați-vă neîncetat!" nu există excepție. Oricât am suferi, oricât ne-am îngrijora cu o parte a sufletului pentru sine, sau chiar pentru cel mai apropiat om pe care îl avem, cu cealaltă parte ar trebui să ne bucurăm întotdeauna, să primim toate cele câte vin și pentru toate să mulțumim Domnului.

9.

Armele duhovnicești de luptă împotriva fricii

DIALOG CU PROTOIEREUL IGOR GAGARIN

– Batiușca, cum să ne dăm seama că frica noastră e una ce ține de patologic, că a ieșit din limitele normalului?

– Omului îi este firesc să se teamă de multe în viața aceasta. E normal. Iar frica patologică este probabil acea frică care paralizează voința omului și care îl stăpânește într-atât, încât acesta își pierde capacitatea de a acționa autonom. O asemenea frică nu îl ferește pe om de primejdii, ci îi otrăvește viața.

– Care este motivul pentru care un om se teme mai puțin, iar un altul aflat – teoretic – în aceeași situație se teme cu mult mai mult, ajungând chiar până la frica patologică?

– Poate că mai curând această întrebare ar trebui adresată psihologului, și nu preotului. Eu voi numi o singură pricină, care mie, ca preot, îmi pare serioasă, și care stă la baza multor frici. Este vorba despre puținătatea credinței omului.

În Sfânta Scriptură este un astfel de episod când, unui om aflat într-o situație înfricoșătoare, Domnul îi spune: „Nu te teme, crede numai!" Aceste cuvinte, pentru mine, sunt de multe ori cuvinte-cheie, atunci când cuget și eu la pricinile pentru care noi, oamenii, ne temem atât de mult, și la calea pe care să apucăm pentru a ne tămădui de această năpastă: **Nu te teme, crede numai!**

În episodul de care am amintit se vede că frica și credința se exclud reciproc, nu pot merge împreună, deși la o privire de suprafață acest lucru poate părea de neînțeles. Dar dacă stai să iei aminte și să vezi, de pildă, care este antonimul cuvântului „credință", la început ai să auzi că „necredință" sau „ateism". Și iată că, judecând după aceste cuvinte, ajungem la frică. „Nu te teme, crede numai" înseamnă că pe măsură ce crezi mai mult, te temi mai puțin, și invers: cu cât crezi mai puțin, cu atât fricile devin mai mari. Mai este un loc în Sfânta Evanghelie, acela când Apostolii traversau Marea Galileei cu corabia. Marea se învolbura tot mai mult, iar Domnul dormea în corabie și ucenicii, speriați, Îl trezesc și Îi spun: „Învățătorule, oare nu Ți-e grijă că pierim?" Domnul a certat vântul, și furtuna s-a potolit. Totul s-a liniștit. Apoi El S-a întors spre ei și le-a spus: „De ce sunteți atât de fricoși? Cum nu aveți credință?"

Dacă vom căuta mai departe în Sfânta Scriptură, vom găsi în *Psaltire* stihuri minunate; iată de pildă, Psalmul 26 începe cu cuvintele: „Domnul este luminarea mea și Mântuitorul meu, de cine mă voi teme? Domnul este apărătorul vieții mele, de cine mă voi înfricoșa?" Foarte, foarte des auzim aceste cuvinte citindu-se în biserică; și acestea mi se par cuvinte de căpătâi, cuvinte-cheie. Ele lămuresc pricina multor frici care umplu sufletul omului.

În vremea dumnezeieștilor slujbe, preotul binecuvântează de mai multe ori norodul care stă de față cu cuvintele: „Pace tuturor!" Ce înseamnă pacea? Pacea este tocmai lipsa oricărei neliniști, a fricii. Pentru că nimic altceva nu strică pacea omului ca frica și neliniștea. La sfârșitul dumnezeieștii Liturghii, preotul spune întotdeauna: „Cu pace să ieșim!" Se presupune că pacea domnește în sufletul tuturor celor care au luat parte la Liturghie, care s-au spovedit, s-au împărtășit cu Sfintele Taine, s-au rugat. Dar când aceasta nu este, când omul se ține departe de Dumnezeu, orice frică îi poate învifora inima.

Nu aș vrea să fiu simplist și să spun că toți oamenii credincioși sunt oameni curajoși, îndrăzneți, că ei nu se tem de nimic, iar necredincioșii, dimpotrivă, ar fi niște fricoși, niște lași. Nu e așa. Știu că printre oamenii care sunt cu totul departe de Biserică, care sunt necredincioși, sunt mulți foarte bărbătoși și îndrăzneți și au fost dintotdeauna; și invers. Foarte bine înțeleg că printre oamenii care merg la biserică și cred, sunt oamenii plini de frici. Pentru că nu e totul atât de simplu: cred, și deci nu mă mai tem de ni-

mic. Cu toate acestea, eu socotesc ca normă a dreptei trăiri exact aceasta.

În ce mă privește pe mine, pot spune hotărât (iar aceasta este experiența mea de viață): în măsura în care petrec întru această credință, în aceeași măsură din suflet dispar rând pe rând toate fricile, totul devine ușor și nimic nu te mai sperie, nu te mai temi de nimic. Credința firește că nu-l părăsește pe om – eu nici cu gândul nu gândesc ca vreodată credința să mă părăsească și eu să devin necredincios, dar când pentru o pricină sau alta, ea nu este destul de puternică, cum s-ar cuveni să fie, fie pentru vreun păcat pe care l-ai făcut, fie pentru alt motiv, imediat începi să simți o oarecare neîncredere, o tulburare lăuntrică, și te grăbești să dobândești din nou acea pace, acea încredere, acea putere a rugăciunii și împreună-grăire cu Domnul.

– Adică cel dintâi mijloc duhovnicesc de luptă cu frica este rugăciunea?

– Fără îndoială! Și nu numai rugăciunea ta personală, dar și rugăciunea Bisericii, împărtășirea de Tainele Bisericii: Spovedania, Sfânta Împărtășanie. În cartea părintelui Pavel Florenski *Stâlpul și temelia adevărului*, în cuvântul de început, se spune un lucru care pe mine, la vremea mea, m-a uimit foarte tare, în perioada când nu eram îmbisericit, când numai făceam primii pași, anume: „Viața Bisericii – iată numele acelui liman unde se liniștește tulburarea inimii, unde se smeresc pretențiile rațiunii, unde în mintea omului coboară o adâncă pace."

Exact în Biserică, în viața bisericească, omul găsește liniștea, pacea, încrederea. La fiecare este altfel, și eu din experiență știu că până să merg la Biserică, până în clipa când am ajuns să fiu credincios în mod conștient și responsabil, eu, ca și trăire, eram înclinat spre îngrijorare, spre frământare, fiindu-mi caracteristică starea de neliniște, de a aștepta mereu schimbări în rău. Îmi amintesc că adesea nu mă puteam deloc izbăvi de starea de neliniște. Dar, pe măsură ce am pătruns în viața Bisericii, la început ca simplu credincios, am fost botezat, am început să citesc rugăciuni, să merg la slujbe, să mă spovedesc, această stare a dispărut. Ar fi un neadevăr dacă aș spune că acum, când sunt preot, frica mi-a devenit cu totul străină. Se întâmplă să-mi fac griji, să mă neliniștesc pentru ceea ce nu ar trebui să mă neliniștesc, dar acum aceasta se întâmplă în cu totul alt fel, incomparabil cu ceea ce mi se întâmpla înainte.

Probabil că atâta vreme cât vom trăi pe acest pământ va fi mereu ceva pentru care să ne îngrijorăm într-o măsură sau alta, dar dea Domnul ca aceasta să fie în hotarele rezonabile, ca aceasta să nu ne împiedice să ne trăim viața la adevărata și deplina ei măsură și să împlinim cele pe care suntem datori să le împlinim cât trăim!

– Ce alte metode de luptă duhovnicească cu fricile și cu neliniștile ar mai fi?

– Una dintre cele mai mari probleme ale omului este fixarea sa asupra propriei persoane. Iar frica este urmare și a acestui lucru. Atitudinea creștină este tocmai inversă: în

mod ideal, omul ar trebui să uite cu totul de sine. Există o rugăciune veche, în care se spun aceste cuvinte: „uitându-mă pe mine, pe mine mă aflu". În măsura în care pot să-mi fac uitare de mine însumi, în aceeași măsură eu mă aflu nu numai pe mine însumi, dar mă și eliberez de frici. Pentru că autosuficiența, întoarcerea numai spre sine – este tocmai pământul în care răsar toate fricile și temerile și neliniștile cu putință. Și invers, pe măsură ce omul se dă pe sine pentru ceilalți, se dăruiește celui de lângă el, care are nevoie de ajutorul, de atenția, de dragostea lui, când omul nu mai trăiește după principiul „ce pot lua?", ci după principiul „ce pot oferi?", în aceeași măsură fricile dispar. Pentru că, cu cât mai mare e egoismul, egocentrismul, întoarcerea spre propria persoană, cu atât vom fi mai fricoși, mai lași și mai neîncrezători. Și invers.

– Dar din ce pricini frica de moarte este una care se face tot mai mult simțită?

– Mai întâi de toate, frica de moarte este o frică firească. Când mai aud de pe la unii că ei nu se tem de moarte, simt că sunt mai degrabă neîncrezător acestor cuvinte. Să vedem de le vor mai putea repeta când se vor afla față în față cu moartea. Dar dacă pentru noi chipul de urmat este Hristos, și nimeni și nimic altceva, atunci știm că și Lui I-a fost frică de moarte. În Grădina Ghetsimani S-a rugat Tatălui, cu sudoare de sânge, să treacă de la El paharul acesta. Aceasta arată faptul că El, în omenitatea pe care Și-a asumat-o în mod deplin – în afară de păcat – ca

orice om normal, nu dorea să moară, Se temea ca om de moarte.

Este cu totul normal să simțim frică. Pentru că frica este reacția firească la ceva ce nu dorim să ni se întâmple. Dar peste acest firesc începe și altceva: Cine pe cine biruiește? Frica pe om, sau omul pe frică? Se spune că omul curajos nu este cel care nu simte frică, ci cel care își înfrânge frica și reușește să acționeze în viață, în pofida ei. Mântuitorul nostru Iisus Hristos S-a rugat ca Tatăl să treacă de la El paharul acesta, dar când a auzit de la Tatăl că trebuie să pășească pe această cale, a păsit, oricât de înfricoșător a fost și de dureros.

Mai departe se ridică întrebarea: Cum să facem astfel încât această frică să nu ne paralizeze, să nu ne încurce a ne trăi viața la adevărata ei valoare? Ce putere poate fi aceea care să se poată împotrivi morții? Ce poate birui moartea?

Singură **dragostea**. Iată, zilele acestea vom prăznui Paștile. Moartea a fost biruită de dragoste. Singură Dragostea este mai tare decât moartea. Prin urmare este mai tare, mai puternică și decât frica de moarte. De aceea, cu cât omul are în lăuntrul său mai multă dragoste, cu atât mai puțin îl atinge frica de moarte, cu atât mai puțin are ea stăpânire asupra lui.

Pentru omul necredincios, moartea înseamnă nimicire, pierzare, dispariție, aneantizare. Pe de o parte este înfricoșător, pe de alta, sunt oameni care zic: Ce-i înspăimântător în aceasta? Nu voi mai fi și gata...

Omul credincios înțelege însă că moartea este începutul unei vieți noi, este începutul unei alte vieți. Dar în mod obișnuit și omul credincios se teme de moarte. De ce? Pentru că ea, chiar și așa, rămâne o taină. Omul se află față în față cu necunoscutul. Și deși el crede că există viață veșnică, că există viață dincolo de moarte, totuși a crede nu e totuna cu a cunoaște. Întotdeauna credința presupune și prezența, sau măcar o dispoziție spre un oarecare element de îndoială. Și este deja cunoscut că în măsura în care omul se împacă cu cei care l-au supărat, îi iartă pe cei care i-au făcut un oarecare rău în viață și, la rându-i, se silește să-și îndrepteze greșelile, să le răscumpere înaintea celor față de care el însuși a greșit – iar în aceasta se și vădește dragostea –, în aceeași măsură, frica morții dispare de la el.

În predicile Vlădicăi Antonie de Suroj este un exemplu minunat cu un om care suferea de cancer, aflându-se deja înaintea plecării. Vlădica Antonie (pe atunci era doar preot) i-a propus să-și închine ultimele săptămâni sau luni de viață împăcării cu toți oamenii cu care de-a lungul vieții sale s-a întâmplat să aibă un conflict sau vreo supărare. Vlădica povestea că au făcut aceasta împreună destul de multă vreme: îi conducea la el pe acești oameni, le scriau scrisori, se rugau pentru cei cu care nu izbutiseră să se împace de-a lungul vieții. Încetul cu încetul, lista s-a restrâns, oamenii s-au împăcat. În cele din urmă, acestui om îi mai rămăseseră numai câteva zile de trăit, el fiind de acum numai piele și os, și, cu toate acestea, așa o bucurie strălucea

pe chipul lui! Și atunci a spus că, deși cu trupul era aproape mort, dar sufletul... nici când era sănătos nu s-a simțit atât de viu și plin de viața cea adevărată, așa cum o trăia acum sufletul lui; încât îi era de-a dreptul ridicol să creadă că era moarte. Simțea că nici un fel de moarte nu există.

Starea pe care o dobândise omul acesta prin împăcarea sa cu toți era una de taină a sufletului lui; nu e nevoie de nici un fel de semne exterioare care să arate că moartea nu există – acest semn este în adâncul cel mai dinlăuntru al sufletului omului. Cred că și noi, în măsura în care păsim pe această cale (iar Biserica tocmai pe această cale ne conduce, a împăcării cu toți de fiecare dată când ne îndreptăm spre Sfântul Potir), în acea măsură devenim liberi, mai presus de frica de moarte.

Încă un lucru foarte important în lupta împotriva fricii de moarte. Aceasta este ***conștiința curată***. Mulți Sfinți Părinți ne învață că omul se teme cu atât mai puțin de moarte cu cât are conștiința mai curată. De aceea tocmai lucrarea pe care o are de făcut omul cu propria conștiință este puternicul mijloc de a dobândi bărbăție și de a nu se mai teme de nimic.

Dragostea, conștiința curată, împăcarea, iertarea – iată primele lucruri care îmi vin în minte cu privire la ceea ce ar trebui să facă omul pentru a se slobozi de frica de moarte, pentru ca aceasta să nu mai împărățească în sufletul său!

– Dar cum să procedăm cu frica, cu neliniștea pentru cei de aproape ai noștri?

– Inițial, frica, îngrijorarea pentru cei de aproape, este o stare sănătoasă, normală. Mai de grabă ar fi de mirare dacă ei ar fi într-un pericol, sau ar fi un om grav bolnav, iar eu aș sta liniștit. Acesta ar fi un semn al împietririi mele, al unei inimi uscate, de iască. Să citim la Sfinții Părinți, vedem că și în Sfânta Evanghelie scrie că Domnul uneori era îngrijorat. Și Sfântul Apostol Pavel, în epistolele sale, scrie direct că se îngrijorează, suferă, se mâhnește pe câte cineva. De aceea, a se neliniști pentru cei de aproape este ceva normal.

Dar bineînțeles că starea fricii bolnăvicioase, așa cum îi arată chiar numele, nu este una care ține de normalitate, și prin urmare și faptul de ajunge într-o astfel de stare nu mai ține de firescul unei așezări bune. Aici, din nou mă întorc la calea credinței. În vremea dumnezeieștilor slujbe, adesea auzim cuvintele: „Pe Preasfânta, Preacurata, Preabinecuvântata, Slăvita Stăpâna noastră de Dumnezeu Născătoarea și pururea Fecioara Maria cu toți sfinții pomenindu-o, pe noi înșine și unii pe alții și toată viața noastră, lui Hristos Dumnezeu să o dăm." Luați aminte: pe noi înșine și unul pe altul, și toată viața noastră lui Hristos Dumnezeu să o dăm. Încredere în voia lui Dumnezeu. A te încrede că rostuirile vieții de la Domnul se îndreptează. Iată de ce avem noi nevoie!

Citim mereu rugăciunea „Tatăl nostru", unde la un moment dat spunem: „Fie voia Ta". Este o rugăciune minunată a stareților de la Optina: „Dă-mi, Doamne, ca să pot, în pacea Ta, tot ce-mi aduce ziua să primesc; Învrednicește-mă ca sfintei voii Tale cu totul să mă dau..." Iată calea prin care omul biruie și neliniștea pentru ai lui.

Poate că îngrijorarea pentru apropiații noștri este chiar mai des întâlnită decât cea pentru propria persoană. Omul zice: acum, cu mine fie ce-o fi, dar pentru fiul meu nu pot să nu mă îngrijorez, el care acum se află în cutare situație. Sau pentru altcineva. De aceea, grijile pe care omul și le face pentru cei dragi sunt drepte, dar mai departe ce urmează? Orice îngrijorare peste limită se revarsă, trece mai departe, se împrăștie. Iar pentru om este foarte important să înțeleagă drept cum se exprimă aceste griji. Să presupunem că eu pot să merg pe stradă și să mă scutură frica cu totul și eu să-i sun pe fiecare dintre cunoscuții mei și să le spun: „Ce înfricoșător! Ce năpastă!" – adică să-ți exprimi în tot chipul neliniștea, tulburarea, dar fără să faci mai mult nimic.

Neliniștea pentru ceilalți are propria energie. Iar această energie are trebuință să se întrupeze în ceva. Și ea capătă formă exterioară prin: tremur al mâinilor, năduşeală, omului i se „taie" picioarele ș.a.m.d. Dar această energie trebuie transformată în rugăciune. Măsura în care mă tem ar trebui să devină egală cu cea a râvnei pentru rugăciune. Și numai atunci această îngrijorare ar aduce roadă bună.

Te îngrijorezi pentru un om – bine faci, îngrijorează-te dacă omului i s-a întâmplat ceva; dar fie ca această îngrijorare să te ducă ori la biserică, unde să scrii un pomelnic, să aprinzi o lumânare, să faci o mică jertfă, ori în cămara de

taină a sufletului tău de unde să înalți Domnului rugăciune pentru ajutorarea omului, încredințându-l în mâinile Lui. Dacă transformi frica în rugăciune, în purtare de grijă sau în alt lucru folositor cu adevărat, acest lucru negreșit va aduce roadă frumoasă.

Este foarte important ca rugăciunea să fie puternică și sinceră. Dacă eu văd pe un om că se primejduiește, dar omul îmi este străin ori prea puțin cunoscut, iar eu doar pentru datoria ce am față de porunca Domnului mă rog pentru el și zic: „Doamne, ajută pe omul acesta, se primejduiește!" – mă rog, dar eu însumi nu mă îngrijorez, nu-mi pierd firea. Aceasta este o rugăciune. Dar atunci când mă îngrijorez pentru om și pun această frământare înaintea Domnului, și mă rog – aceasta va fi o cu totul altă rugăciune. O asemenea rugăciune poate cu adevărat să se dovedească a fi folositoare.

Îmi amintesc acum de un episod povestit de părintele Sofronie Saharov. Astfel, el amintea că odată, la Athos, ei, monahii, priveau de la înălțimea mănăstirii spre mare și au văzut o barcă ce era pe punctul de a se scufunda. Cei din barcă se luptau cu toate puterile lor, dar era primejdie mare să se izbească de stânci și să piară. Părinții priveau de la fereastră, de la depărtarea unde se aflau, și firește că au început să se roage pentru a-i ajuta. Și unul dintre ei, mai tânăr, dintr-odată a strigat: „O, Doamne, cum mă doare inima pentru acești oameni!" Atunci părintele Siluan i-a spus: „De vreme ce te rogi pentru ei întru durerea inimii, se vor salva." Și într-adevăr, curând au biruit furia apei,

s-au salvat, și așa uzi cum erau, au dat fuga la biserică să aducă Domnului rugăciuni de mulțumire.

De aceea fie ca îngrijorarea noastră pentru cei dragi, frica pentru ei, să nu ne facă apatici, ca atunci când omul lasă mâinile jos și nu mai luptă, încetând să mai facă ceva, ci fie tocmai invers – să ajute: cu rugăciunea și cu celelalte lucruri pe care le poate face el însuși!

– Ce este frica de Dumnezeu? Are ea ceva comun cu frica în general?

– Sigur că are! Ce înseamnă să te temi? Înseamnă că este ceva pe care cu tot dinadinsul nu-l voiești. În așa măsură nu-l voiești că, dacă se întâmplă totuși, îl primești ca pe o înfricoșătoare catastrofă. Din această perspectivă, frica de Dumnezeu are ceva comun cu orice fel de frică.

Dar poate cu aceasta se și termină tot ceea ce au ele în comun. Frica de Dumnezeu este singura frică ce nu-l nimicește pe om, ci îl înalță. Orice frică este o suferință, o povară. Așa cum spune Apostolul Ioan de Dumnezeu Cuvântătorul: „în iubire nu este frică, ci iubirea desăvârșită alungă frica, pentru că frica are cu sine pedeapsa, iar cel ce se teme nu este desăvârșit în iubire" (*I Ioan* 4, 18).

Dragostea de Dumnezeu nu doar alungă orice suferință, ci aduce pace sufletului, bucurie, chiar mai mult decât atât: adevărată veselie. Într-una din rugăciunile Bisericii există un așa cuvânt: „Veselește inimile noastre ca să se teamă de numele Tău cel sfânt." Iar în altele citim: „Doamne, dă mie să mă veselesc petrecând întru frica Ta" – cam aceasta este înțelesul ei drept.

La o privire lipsită poate de adâncime, se ivește uneori așa o nedumerire: Cum poate fi în frică veselie? Dar iată, aceasta este tocmai însușirea fricii de Dumnezeu.

Ideea este că în mod obișnuit două frici nu se „împacă". Cel ce se teme de una, nu se mai teme și de a doua. Cum se și spune: „cui pe cui se scoate", și o frică o poate elimina pe cealaltă. Omului îi este firesc să se teamă de ceva. Dar atunci când îmi e frică de ceva mai mare, încetez a-mi mai fi frică de ceva mai mic. Am o problemă la serviciu și știu că mâine pot să-mi facă o mustrare, și mă tem foarte de acest lucru. Și iată că seara, brusc, sunt anunțat că analizele mele indică un diagnostic înfricoșător și că este nevoie de operație. Îmi amintește cineva de serviciu – nu-mi mai este gândul acum la mustrarea de la serviciu, acum am o frică mult mai serioasă. Adică: o frică o scoate afară pe cealaltă.

Așadar omul, care are cu adevărat frica Domnului, deja nu se mai teme de nimeni și de nimic în această viață. Și acest lucru este minunat. El este cu adevărat un om bărbătos și îndrăzneț. De aceea, dacă cineva îl amenință cu ceva, el spune: „Eu mă tem de Dumnezeu. Mă voi mai teme oare de voi, de vreme ce mă tem de El?!"

Acest lucru a fost foarte evident în vremea prigoanelor staliniste. În închisori, în lagăre, în deportări, cei mai bărbătoși s-au dovedit a fi creștinii, oamenii credincioși. Acolo unde alții se temeau, ei erau neînfrânți. Anastasia Țvetaeva, sora scriitoarei Marina Țvetaeva, povestea în *Memoriile* ei: când o arestau, când o interogau, când o speriau, ea râdea: „Cu ce mă speriați voi? Eu de Dumnezeu mă tem. Orice mi-ați face, totul va fi spre slava lui Dumnezeu, dacă voi avea credință." Și o lăsau în pace de multe ori pentru că își dădeau seama că pe unul ca acesta nu au cu ce-l speria.

Ce este frica de Dumnezeu? Adesea oamenii cred că este frica de a fi pedepsit de El. Dar nu e pe de-a întregul așa. Într-un fel este frica de pedeapsă. Doar că pedeapsa lui Dumnezeu nu trebuie privită ca o osândă, ca o răzbunare. Ca și omul care te iubește: îl poți supăra, amărî, și el se întoarce și pleacă. El nu o să te pedepsească nicicum, ci pur și simplu va pleca. Iar tu vei rămâne fără el. Omul care deja are experiența petrecerii în harul Duhului Sfânt, care a gustat din apropierea de Domnul, a trăit petrecerea întru dragostea Lui, știe că orice păcat, orice cuvânt necuviincios, orice faptă rea duc la pierderea harului, acela se va teme să nu-l piardă. Se teme să mintă, să supere vreun om, să judece, pentru că știe că numai ce va face una ca aceasta, imediat va simți că a pierdut acea armonie, acea bucurie, acea pace a sufletului pe care numai harul Duhului Sfânt le poate revărsa în inima omului.

Frică de Dumnezeu este și aceea când omul se teme să nu-L mâhnească pe Domnul, să nu respingă venirile harului printr-una dintre faptele lui, cu care El nu ar putea avea nici o împărtășire. Căci Domnul nu poate petrece în necurăție: ea însăși se face zid de aramă între om și Dumnezeu.

Frica de Dumnezeu este și evlavia. Acea simțire a faptului că te afli înaintea Domnului. De vreme ce noi toți

credem că El este. Dar foarte adesea nu-L simțim. Căci ne purtăm astfel încât un om necredincios ar putea spune: „Nici el nu crede!" Și e așa, pentru că dacă tu ai fi crezut cu adevărat, ai fi putut oare spune asemenea cuvinte ca cele pe care tocmai le-ai spus? Doar știi că nu se cade!

Iată, noi cu toții știm că nu trebuie să judecăm, să vorbim de rău. Și, cu toate acestea noi, oamenii credincioși, cu câtă ușurătate vorbim de rău, cu câtă ușurătate judecăm... Și când ne spun:

– Ascultă, știi sau nu că nu trebuie să faci aceasta?

– Știu...

Și continui.

– Atunci să ne închipuim că acum, alături de noi, în chip văzut stă Iisus Hristos. Ai fi putut spune cuvintele acestea în prezența Lui?

– Firește că nu!

– Păi, iată, El este aici în chip nevăzut! Crezi aceasta?

– Cred. Cred, dar nu simt...

Și iată frica lui Dumnezeu – atunci când omul nu doar crede că tot ceea ce se petrece în viața lui, în prezența Lui se petrece, ci când el, printr-o simțire tainică, de neînțeles, simte în mod real, alături de el, prezența lui Dumnezeu. Și tocmai simțirea acestei prezențe este cea care nu îi îngăduie să săvârșească multe dintre cele pe care din neputință le-ar fi săvârșit.

Întotdeauna prin frică se înțelege și ceva nevrednic. A spune de exemplu: „Mi-e frică să merg la război" – ar fi rușinos. Dar a spune „Eu de Dumnezeu mă tem" i s-a socotit întotdeauna omului a fi tărie, vrednicie. Vă amintiți, pe cruce, când i-au răstignit pe cei doi tâlhari alături de Domnul nostru, unul dintre ei Îl ocăra, dar celălalt a spus: „Oare nu te temi tu de Dumnezeu, că suntem în aceeași osândă? Iar noi suntem osândiți după dreptate, căci cele după faptele noastre le primim, dar Acesta nimic rău nu a făcut." În acele vremi, tocmai lipsa temerii de Dumnezeu se socotea o rușine.

Îmi amintesc, copil fiind, pe când încă nu știam nimic despre Dumnezeu, că am citit cu uimire cuvintele lui Pușkin despre vânt, în îndrăgita *Poveste despre împăratul Saltan*:

„Vântule! Puternic ești,
Stolul norilor gonești,
Clatini albăstrimea mării,
Sufli unde tu voiești.
Nu te temi tu de nimica.
Doar de Domnul știi tu frica."

Acum aceste cuvinte sunt tare dragi și înțelese sufletului meu! Și aceasta mi-aș dori pentru toți oamenii, și pentru mine însumi: de nimeni să nu ne temem, fără numai de Singur Dumnezeu.

Dumnezeului nostru slavă!